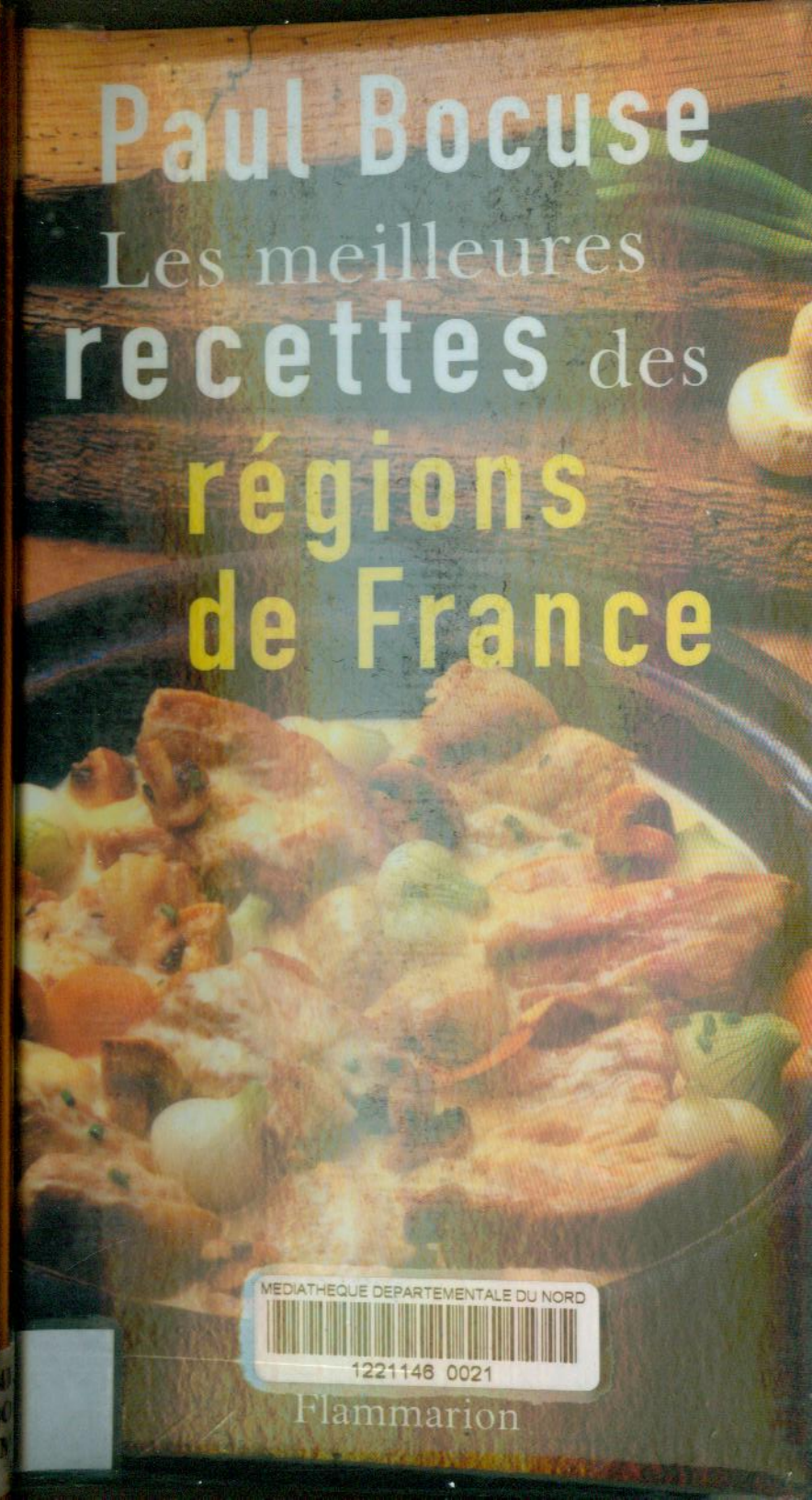
Paul Bocuse

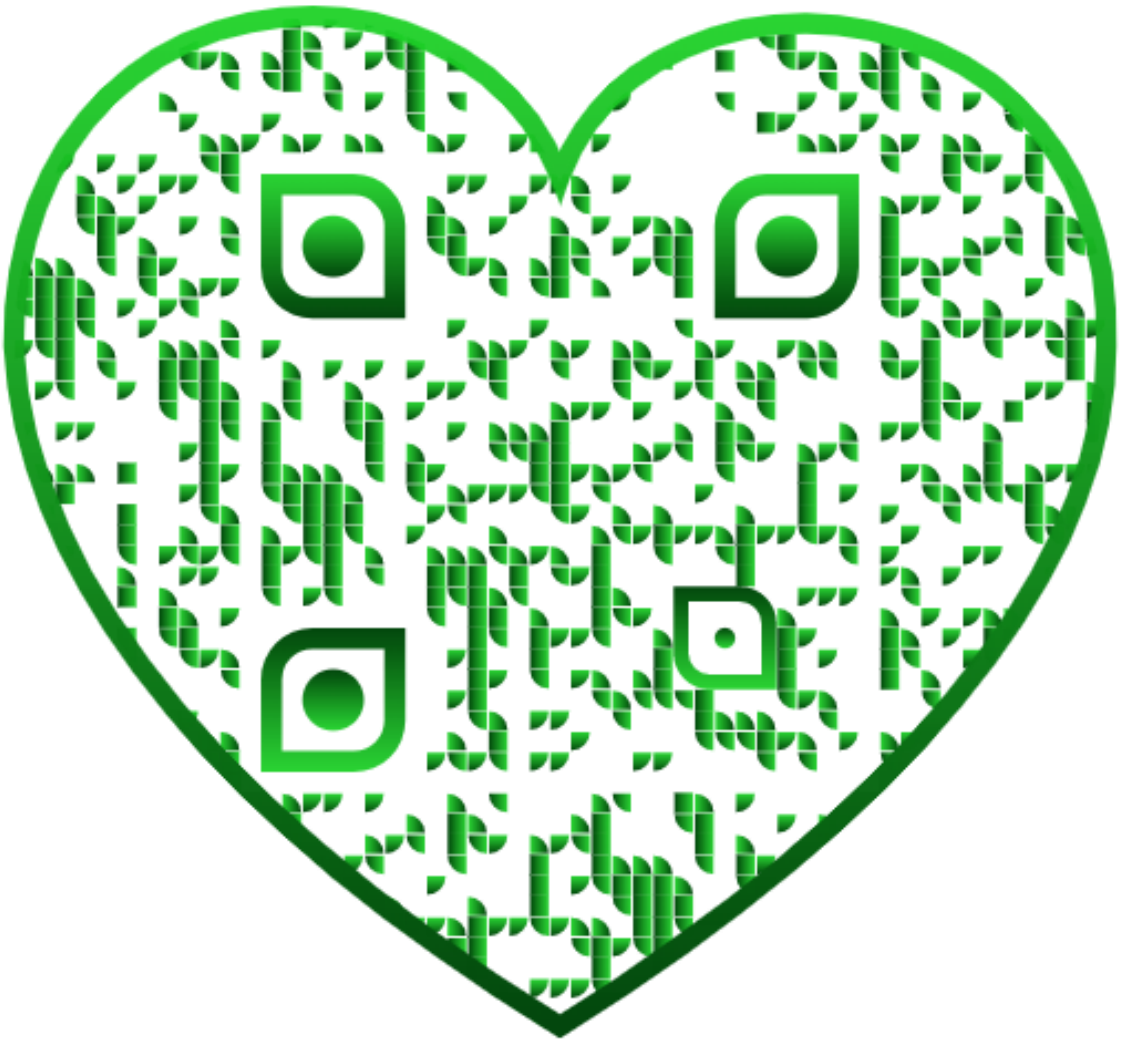
Les meilleures recettes des régions de France

Cuisiniers, à vos casseroles ! La France se respire, se goûte, se mâche en 55 authentiques recettes de terroir mises à la portée des talents les plus débutants par le grand Paul Bocuse soi-même. Chou farci et choucroute alsacienne, soupe au pistou et navarin d'agneau, gâteau basque et tarte tatin : c'est la cuisine française, savoureuse et hors des modes, composée avec des produits de qualité et mijotée dans les règles avec amour et patience. Sur d'appétissantes images signées Dietmar Frege, un recueil de bons petits plats et le savoir-faire du plus grand des grands chefs.



MEDIATHEQUE DEPARTEMENTALE DU NORD
1221146 0021

SHOUT
SHARE
IT



INDEX DES RECETTES

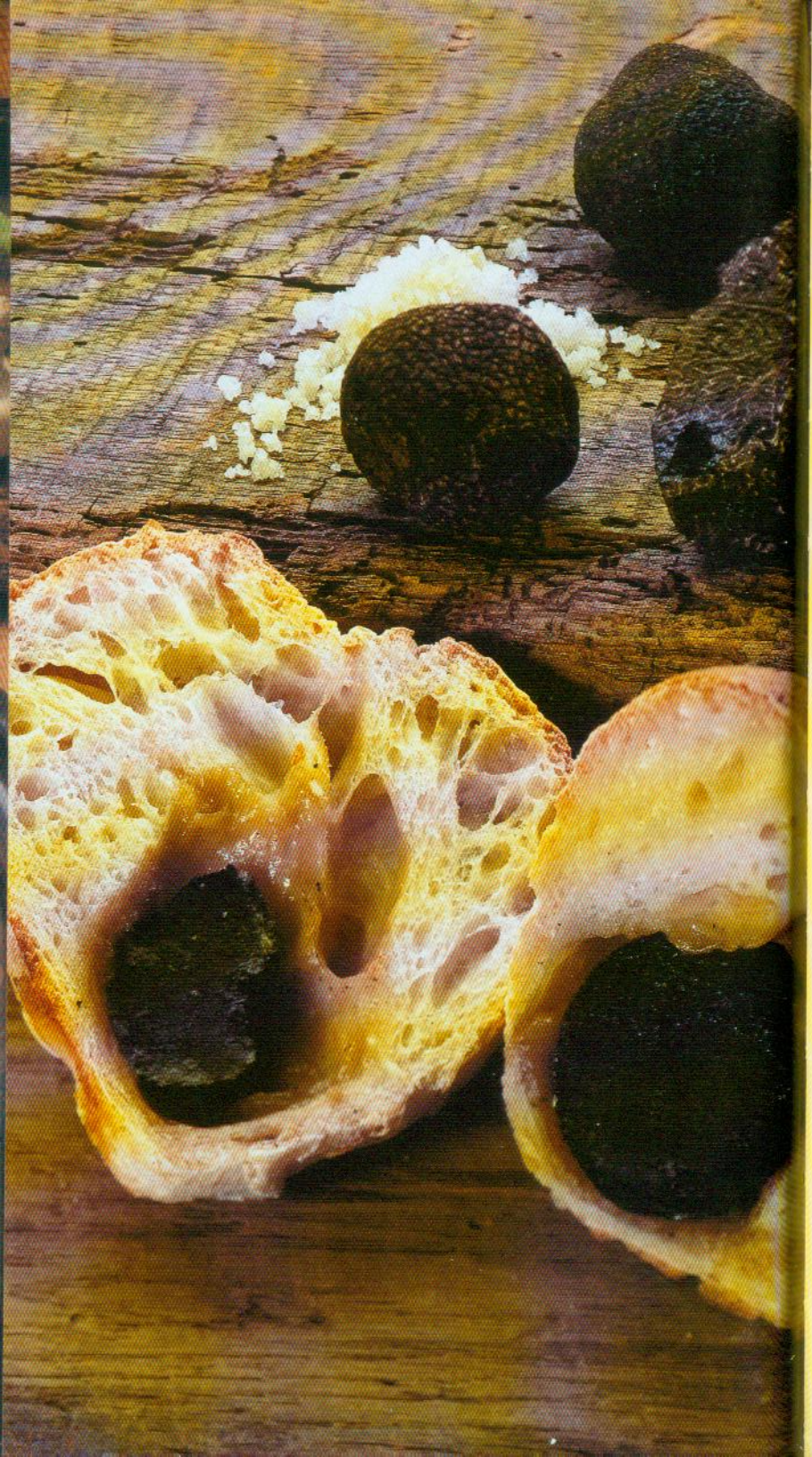
Blanquette de veau 77
Bœuf mode 78
Bugnes 107
Canette aux navets 61
Cassoulet toulousain 80
Cervelle de canut 23
Chapon rôti aux marrons 62
Chipirons farcis 47
Chou farci 84
Choucroute garnie à l'alsacienne 82
Confit de canard 65
Coq au vin 66
Coquilles Saint-Jacques à la bretonne 48
Crème Caramel 108
Crêpes de blé noir 24
Escargots à la bourguignonne 27
Far breton 111
Flammenküche 35
Gâteau basque 112
Gras double à la lyonnaise 87
Gratin de macaroni 101
Gratinée lyonnaise 11
Homard au beurre d'herbes 28
Lapin en gibelotte 69
Maquereaux au vin blanc 51
Moules à la marinière 52
Navarin d'agneau printanier 88
Œufs à la neige 114
Œufs à la piperade 31
Œufs à la tripe 32
Petit salé aux lentilles 91
Petits pois à la bourgeoise 102

Petits rougets de roche au pistou 54
Poires à la beaujolaise 116
Poitrine de veau farcie 92
Pot-au-feu 94
Poularde aux écrevisses 71
Poule au pot béarnaise 72
Poulet basquaise 74
Quiche lorraine 36
Raie au beurre noisette 57
Rouelle de porc aux pommes de terre 97
Salade de pommes de terre et saucisson pistaché 39
Salade niçoise 40
Sole meunière 58
Soufflé au fromage 42
Soupe au chou 12
Soupe au pistou 15
Soupe au potiron 19
Soupe de poissons bouillabaisse 16
Tarte tatin 118
Tendre gratin de cardons à la moelle 104
Terrine de foie gras 45
Tête de veau 98
Vichyssoise 20

© Flammarion, 2002
Imprimé en France
Achevé d'imprimer et broché en août 2002
sur les presses de Pollina SA, Luçon
N° L87202A

ISBN : 2082009297
N° d'édition : FT0929
Dépôt légal : septembre 2002

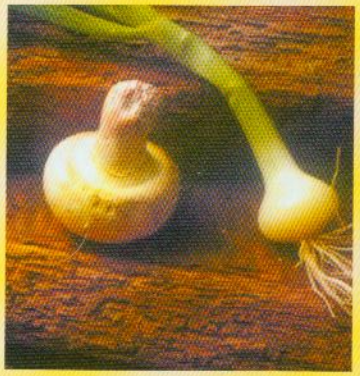
Direction éditoriale : Ghislaine Bavoillot
Responsable de l'édition : Nathalie Démoulin
Suivi éditorial et mise en page : Véronique Bergelin
Couverture : Axel Buret/Studio Flammarion
Photogravure : Dupont, Paris
Fabrication : Hervé Bienvault



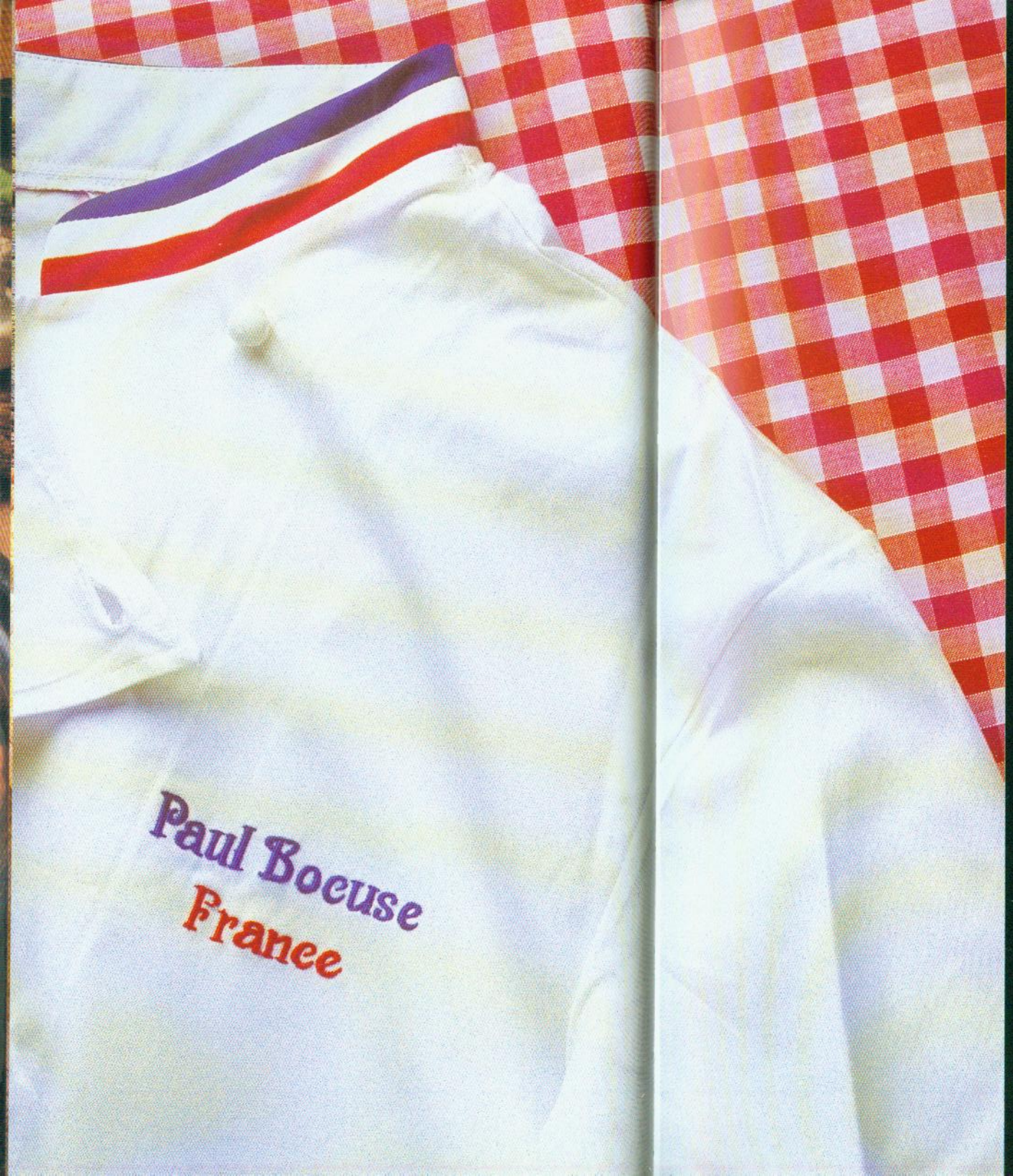
Paul Bocuse

Photographies de Dietmar Frege

Les meilleures **recettes** des **régions de France**



Flammarion



Sommaire

6 Le goût juste

10 Soupes

22 Entrées

46 Poissons et fruits de mer

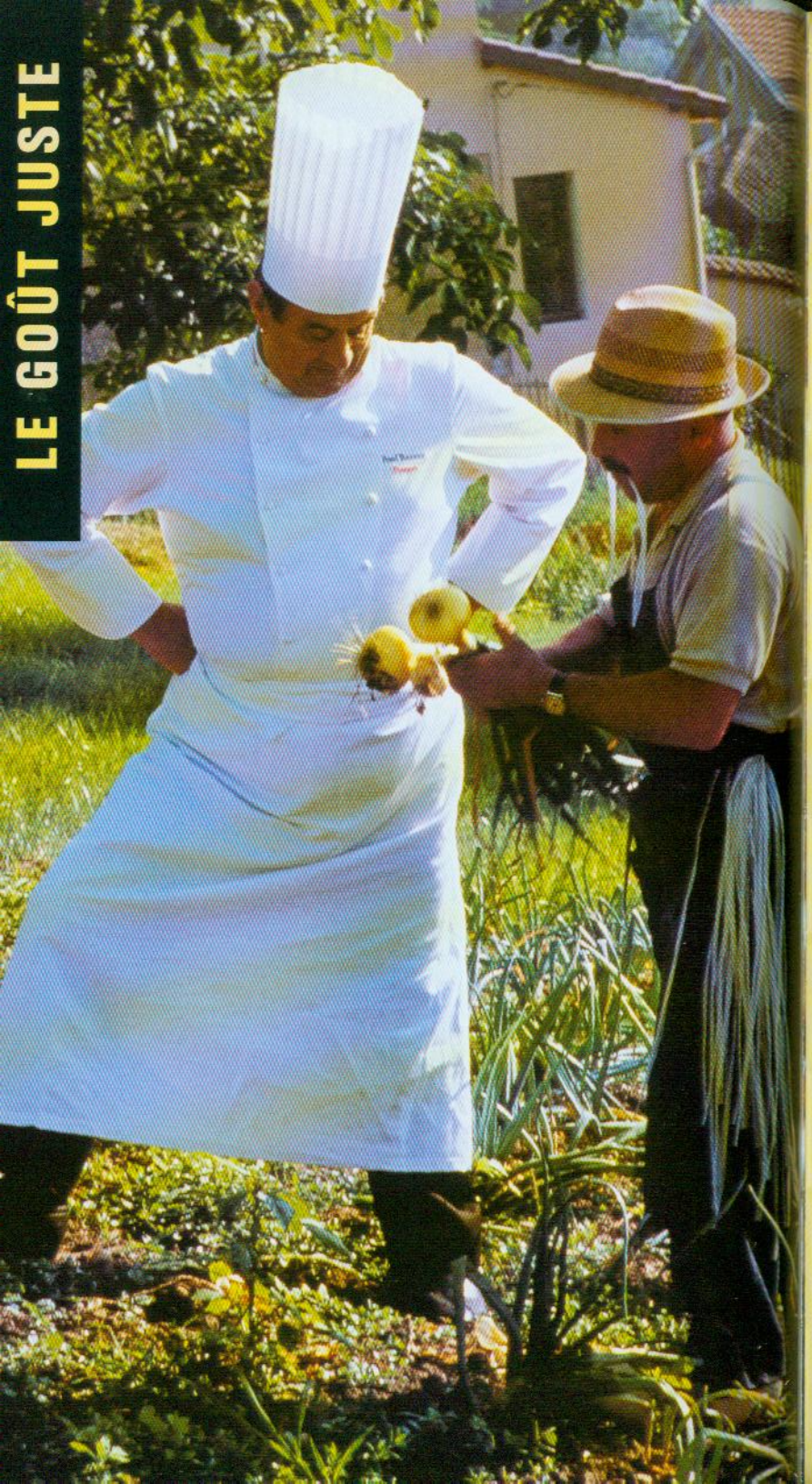
60 Volailles et lapin

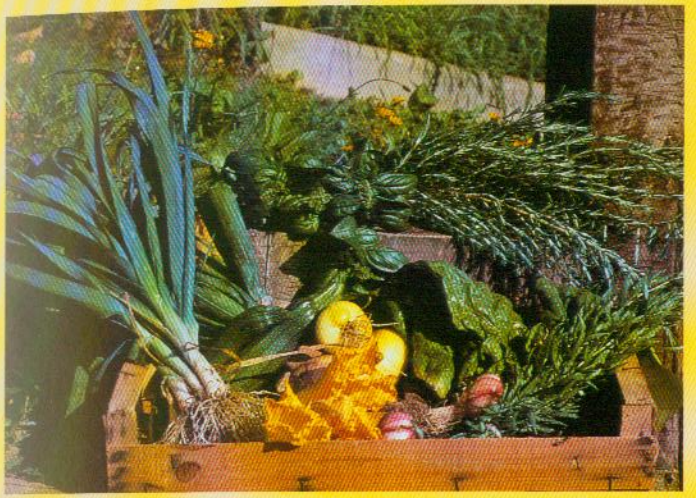
76 Viandes

100 Légumes et gratins

106 Desserts

119 Index des recettes





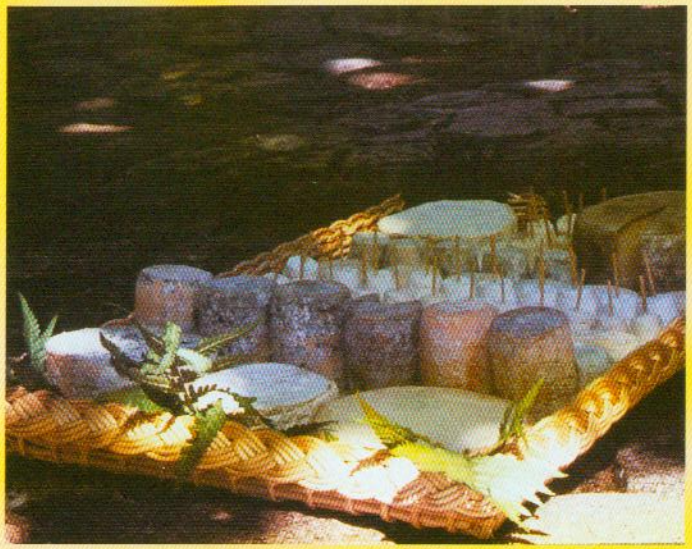
En dépit des vagues de modernité et des révolutions de fourneaux, la tradition en cuisine ne s'est jamais mieux portée. Dire que les modes et courants divers qui ont traversé la cuisine ces dernières années n'ont servi à rien ne serait cependant pas exact.

On ne mange plus comme au début du XX[e] siècle. On mange moins, on équilibre les matières grasses, on fait attention aux sucres. On fait attention à soi. Avec modération et en prenant bien garde de ne pas escamoter cette indispensable notion de plaisir qui flotte autour des choses de la table.

On met l'accent sur les meilleurs produits, ceux qui ont le goût « juste » : vrais fromages bien affinés, beurres onctueux, poissons brillants et frais, volailles de course élevées au grain, viandes de terroir, fruits et légumes savoureux, pains qui sentent le champ et le grain.

Bref on a enfin compris qu'il ne saurait y avoir de vraie cuisine saine, savoureuse, ni même diététique, sans un retour à la qualité des aliments qui la composent.

La recette de la tarte tatin donnée page 118 est celle des fameuses demoiselles Tatin qui tenaient une auberge à la Motte-Beuvron au début du XX[e] siècle (page 1).
Des truffes cuites dans de la pâte à pain, une recette royale de simplicité (page 2)
« Un des plaisirs de la province, c'est de faire et voir pousser les légumes, dans son propre jardin.» (page ci-contre).
Courgettes, poireaux, oignons, basilic et romarin : les saveurs du jardin sont là : un pot-au-feu, une soupe au pistou les transfigureront en cuisine (ci-dessus)



Après un passage aseptisé qui aurait pu, un temps, annoncer le pire, l'industrie agroalimentaire elle-même se décide à mettre son savoir-faire et ses techniques au service du vrai goût.

Et si les fast-food continuent de pousser ici et là comme des champignons, le bon petit plat mijoté dans les règles, avec patience et bonne humeur, n'est certes pas en perte de vitesse, au contraire.

J'aimerais vous convaincre de tout cela et, surtout, que ce sont souvent dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes.

Je crois m'être attaché, chaque fois que la chose était possible, à rendre sa véritable identité à chacune des recettes proposées, en respectant le goût des produits locaux et les tours de main d'un terroir particulier.

Quelquefois j'ai allégé ici, adapté là : ce qu'il y a de bien aussi dans la tradition, c'est son côté mouvant et toutes les variations qu'on peut lui appliquer.

Quelquefois, je m'en suis tenu à la façon de faire la plus classique.

J'espère que cette cuisine, la vraie, celle qui s'inscrit hors des modes mais sait aussi prendre dans l'instant ce qu'il y a de meilleur, deviendra la vôtre, dans le plaisir des saveurs retrouvées.

« Il y a une véritable harmonie dans l'aspect des couleurs et des formes d'un beau plateau de fromages. » (ci-dessus).

« J'ai la chance de voir pousser les légumes. Le potager est tout près du restaurant. » (Page ci-contre)

Gratinée lyonnaise

POUR 4 PERSONNES

350 g d'oignons jaunes,
75 g de beurre,
30 g de farine,
sel et poivre du moulin,
1,5 l d'eau,
300 g de fromage de gruyère,
pain rassis,
1/2 verre de cognac,
1 jaune d'œuf (facultatif),
1 verre de porto (facultatif).

Temps de cuisson :
1 heure

>Eplucher les oignons et les émincer. Faire fondre 60 g de beurre dans une cocotte en fonte et y faire revenir les rondelles d'oignons. Laisser bien dorer en remuant fréquemment. Quand les oignons ont pris belle couleur, les saupoudrer de farine. Laisser cuire encore une minute, mouiller avec l'eau ou le bouillon.

>Saler et poivrer selon goût (s'il s'agit d'un bouillon il conviendra de faire bien attention au sel). Laisser cuire 30 minutes à petits bouillons. Réserver.

>Couper le pain en tranches minces et les faire légèrement griller. Râper la moitié du fromage et couper l'autre moitié en fines lamelles.

>Dans le fond d'une soupière allant au four, mettre les 15 grammes de beurre qui restent et un peu de gruyère râpé. Recouvrir de tranches de pain grillé, elles-mêmes recouvertes de lamelles de gruyère. Recommencer ainsi l'opération en faisant alterner tranches de pain couvertes de fromage émincé et râpé.

>Mouiller alors à hauteur avec le bouillon d'oignons et faire gratiner au four jusqu'à absorption complète du liquide. Rajouter le reste du bouillon et 1/2 verre de cognac. Remettre au four pendant 10 minutes.

>Au moment de servir on peut incorporer un verre de porto dans lequel on aura battu le jaune d'œuf. Cette soupe se mange brûlante.

Soupe au chou

POUR 6 PERSONNES

1 beau chou vert,
5 pommes de terre (bintje),
3 carottes,
2 navets,
2 poireaux,
1 gros oignon,
400 g de lard demi-sel,
1 clou de girofle,
3 litres d'eau,
1 cuillerée à soupe de saindoux,
gros sel, poivre blanc en grains
6 tranches de pain de campagne,
marjolaine
fromage râpé (facultatif)

Temps de cuisson : 1 h 5 mn

>Remplir une grande marmite de 3 litres d'eau. Ajouter le lard. Porter à ébullition et laisser frémir 10 minutes en écumant.

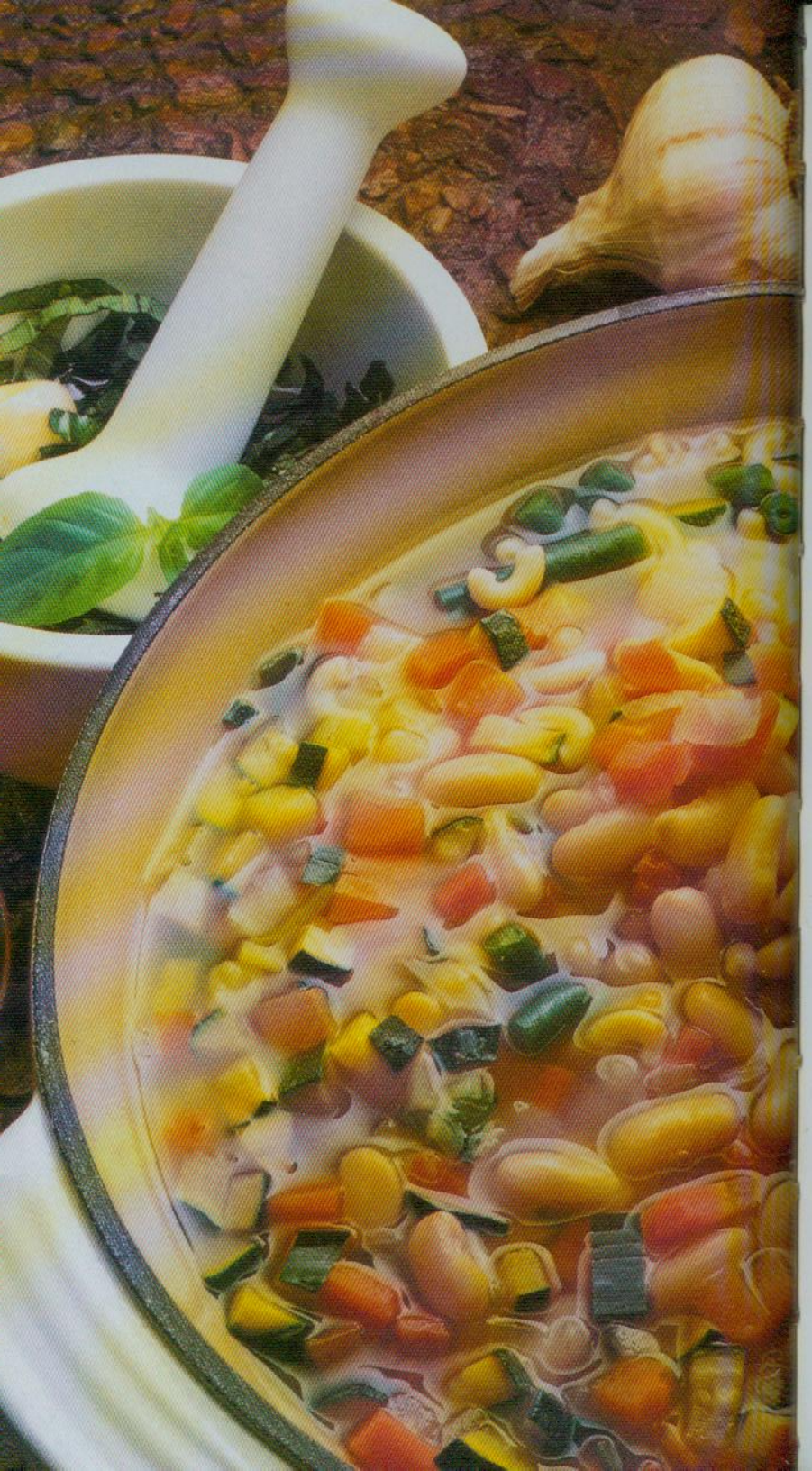
>Eplucher le chou, le laver, le couper en quatre. Le faire blanchir, 5 minutes à l'eau bouillante, le retirer.

>Eplucher pommes de terre, carottes, navets, poireaux, et oignon. Piquer ce dernier du clou de girofle. Laver les légumes. Couper carottes, navets, poireaux en gros morceaux. Ajouter le chou, les carottes, les navets, les poireaux, l'oignon et le saindoux dans la marmite.

>Faire repartir l'ébullition et ajouter une poignée de gros sel et quelques grains de poivre. Couvrir et laisser cuire à petits bouillonnements pendant 45 minutes.

>Ajouter les pommes de terre coupées en quatre, 20 minutes avant la fin de la cuisson.

>Servir cette soupe sur des tranches de pain de campagne mises au fond des assiettes.



Soupe au pistou

POUR 6 PERSONNES

250 g de haricots rouges frais (à petites rayures roses),
250 g de haricots blancs frais,
200 g de haricots verts,
6 carottes,
2 pommes de terre moyennes,
2 courgettes,
1 poireau,
1 oignon blanc,
100 g de petites coquillettes,
200 g de couennes de porc,
150 g de parmesan,
100 g de gruyère,
sel, poivre.

Pour le pistou :
500 g de tomates mûres,
6 gousses d'ail,
10 brins de basilic,
1 verre d'huile d'olive,
sel, poivre.

Cuisson de la soupe :
2 h 20 mn

>Ecosser tous les haricots en grain et effiler les haricots verts. Laver et éplucher tous les légumes sauf les courgettes, les couper en très petits dés. Mettre 3 litres d'eau dans un grand fait-tout, ajouter les couennes, porter à ébullition en écumant la surface, saler, poivrer. Ajouter tous les légumes en dés et les haricots. Laisser mijoter à petit feu pendant 2 heures. Ajouter les coquillettes, laisser cuire 15 minutes.

>Préparer le pistou pendant la cuisson de la soupe. Peler et épépiner les tomates, les mettre dans une passoire sur pieds pour leur permettre de rendre leur eau de végétation. Eplucher les gousses d'ail, les mettre dans un mortier et les piler. Effeuiller le basilic, le hacher et l'ajouter dans le mortier. Ajouter quelques dés de pommes de terre cuites prélevés dans la soupe. Travailler bien tous ces éléments au pilon afin d'obtenir une pâte homogène. Saler, poivrer. Incorporer l'huile d'olive, petit à petit comme pour une mayonnaise. Lorsque le mélange est bien pris, ajouter les tomates concassées.

>Verser la soupe bouillante dans une soupière. Y ajouter le pistou et bien mélanger. Couvrir et attendre 10 minutes avant de la servir accompagnée du parmesan et du gruyère râpés.

Soupe de poissons « bouillabaisse »

POUR 8-10 PERSONNES

1,500 kg de poissons de « soupe » (girelles, serrans, têtes et queues de fielas, etc.),
1,500 kg de rascasses moyennes,
1 kg de saint-pierre,
4 vives,
6 tranches de congre (fielas),
3 grondins,
6 tranches de baudroie,
6 favouilles (étrilles),
2 poireaux,
3 oignons moyens,
5 gousses d'ail,
6 tomates,
1 petit piment de cayenne,
6 tiges de fenouil (10 cm),
6 branches de persil plat,
1/2 feuille de laurier,
1 brin de thym,
1 morceau d'écorce d'orange,
2 g de stigmates de safran,
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
sel, poivre.

>Rincer les poissons pour la soupe, ne pas les écailler. Eplucher les oignons, les poireaux et l'ail, les laver, les sécher. Couper les poireaux en grosses rondelles, émincer les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une marmite à fond large. Y faire revenir les oignons et les poireaux. Ajouter le persil, le fenouil, les gousses d'ail écrasées, le thym, les tomates lavées et coupées grossièrement, le laurier. Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les poissons de soupe. Assaisonner en sel, poivre, ajouter le piment. Laisser cuire 15 minutes en pressant avec une cuillère en bois afin d'obtenir une consistance de pâte. Verser 3 litres d'eau bouillante, écraser, et laisser bouillir 1 heure.

>Retirer les brins de fenouil, thym, laurier, et écorce d'orange. Passer cette soupe à la moulinette à grosse grille, puis à travers un chinois en pressant bien pour extraire tous les sucs. Ajouter le safran. Rectifier l'assaisonnement.

>Eplucher, laver, sécher et couper les pommes de terre en grosses rondelles. Mettre les rondelles de pommes de terre au fond de la marmite, recouvrir de la soupe de poissons et mettre sur feu moyen. Laisser cuire 5 minutes, avant d'y mettre les poissons à pocher selon leur grosseur et la fermeté de leur chair pendant 10 minutes environ : en premier lieu la baudroie, puis dans l'ordre grondins, congre, rascasse, saint-pierre.

>Faire revenir les favouilles à la poêle dans de l'huile d'olive. Couper le pain en rondelles d'1 cm, les faire sécher dans le four, les frotter d'ail.

>Préparer la rouille : éplucher les gousses d'ail, les mettre dans le mortier. Ajouter le piment épluché et coupé en morceaux, le sel, le poivre et le safran. Travailler bien au mortier de façon à obtenir une pommade. Incorporer une pomme de terre cuite, puis l'huile d'olive doucement comme pour monter une mayonnaise. Mettre la soupe de poissons dans une soupière, les poissons sur un plat de service. Ajouter les favouilles.
Servir la rouille dans le mortier et les croûtons à part.

Pour la rouille :
40 cl d'huile d'olive,
6 gousses d'ail,
1 piment rouge frais,
2 g de safran en poudre,
8-10 pommes de terre
1 ou 2 baguettes de pain.

Temps de cuisson de la soupe :
2 h 10 mn

Soupe au potiron

POUR 6 PERSONNES

1 petit potiron (2 kg environ).
200 g de crème épaisse.
50 cl de bouillon de volaille.
sel, poivre.
noix de muscade.
10 croûtons grillés et quelques brins de cerfeuil.

Temps de cuisson : 30 mn environ

>Couper un chapeau dans le potiron. Le creuser délicatement sans percer la peau. Retirer la partie filandreuse et les pépins. Couper la pulpe en morceaux.

>Faire cuire les morceaux de potiron à la vapeur, 20 minutes.

>Faire chauffer le bouillon de volaille.

>Passer la pulpe du potiron au mixer en ajoutant au fur et à mesure le bouillon bouillant. Reverser le tout dans une casserole, ajouter la crème et bien mélanger.

>Assaisonner en poivre, sel et muscade.Porter sur feu moyen jusqu'à l'ébullition. Donner quelques bouillons.

>Couper les croûtons en petits cubes.

>Verser la soupe dans le potiron creusé. Parsemer de croûtons en dés. Saupoudrer de cerfeuil haché.

Vichyssoise

POUR 6 PERSONNES

1 kg de poireaux,
500 g de pommes de terre (bintje),
80 g de beurre,
2 litres d'eau,
3 dl de crème liquide,
1 brin de thym,
1 brin de persil,
10 brins de ciboulette,
sel, poivre.

Temps de cuisson :
50 mn

>Eplucher les poireaux, les ouvrir en croix, les laver soigneusement, ne garder que le blanc.

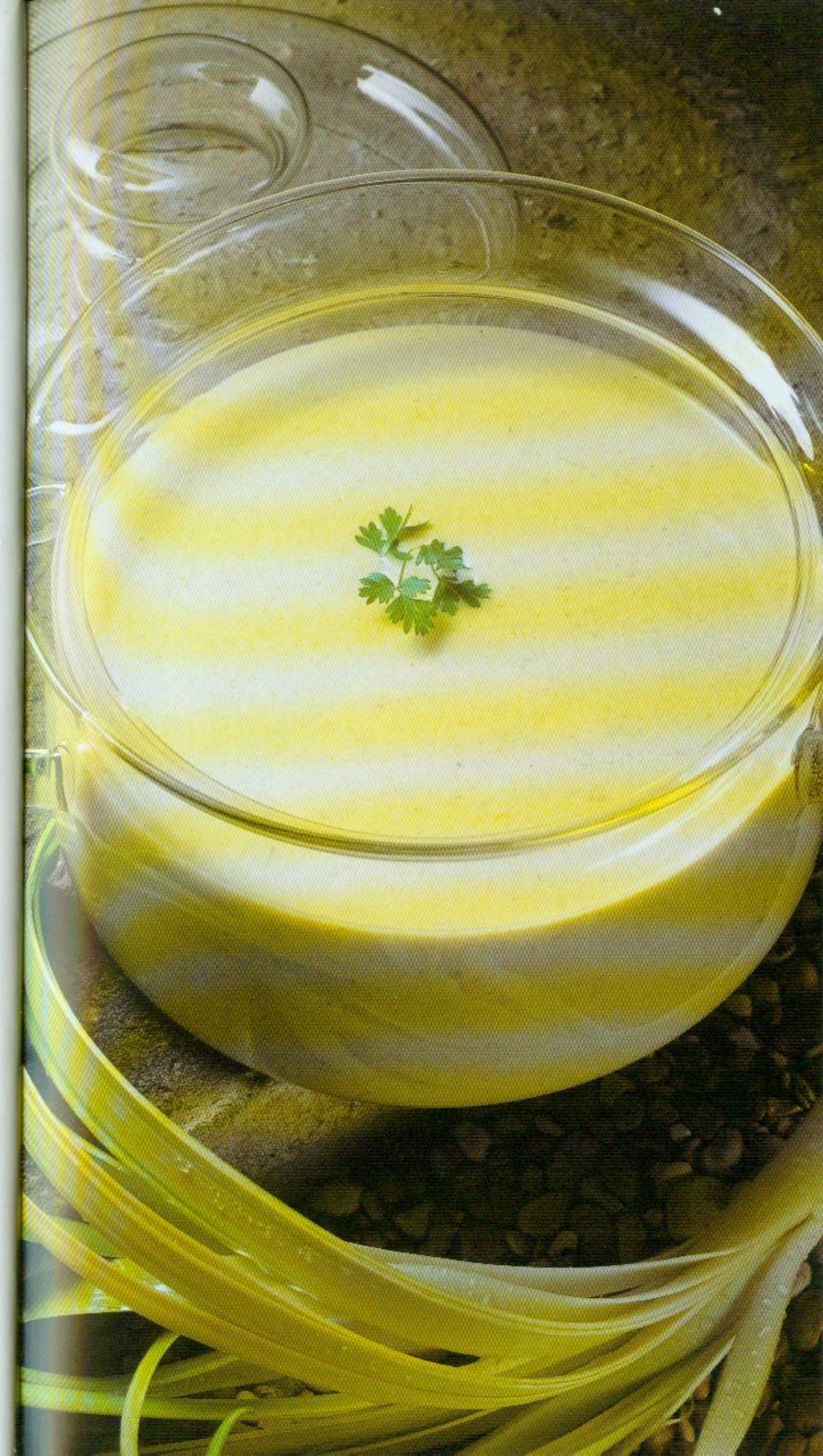
>Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en gros dés. Emincer les blancs de poireaux.

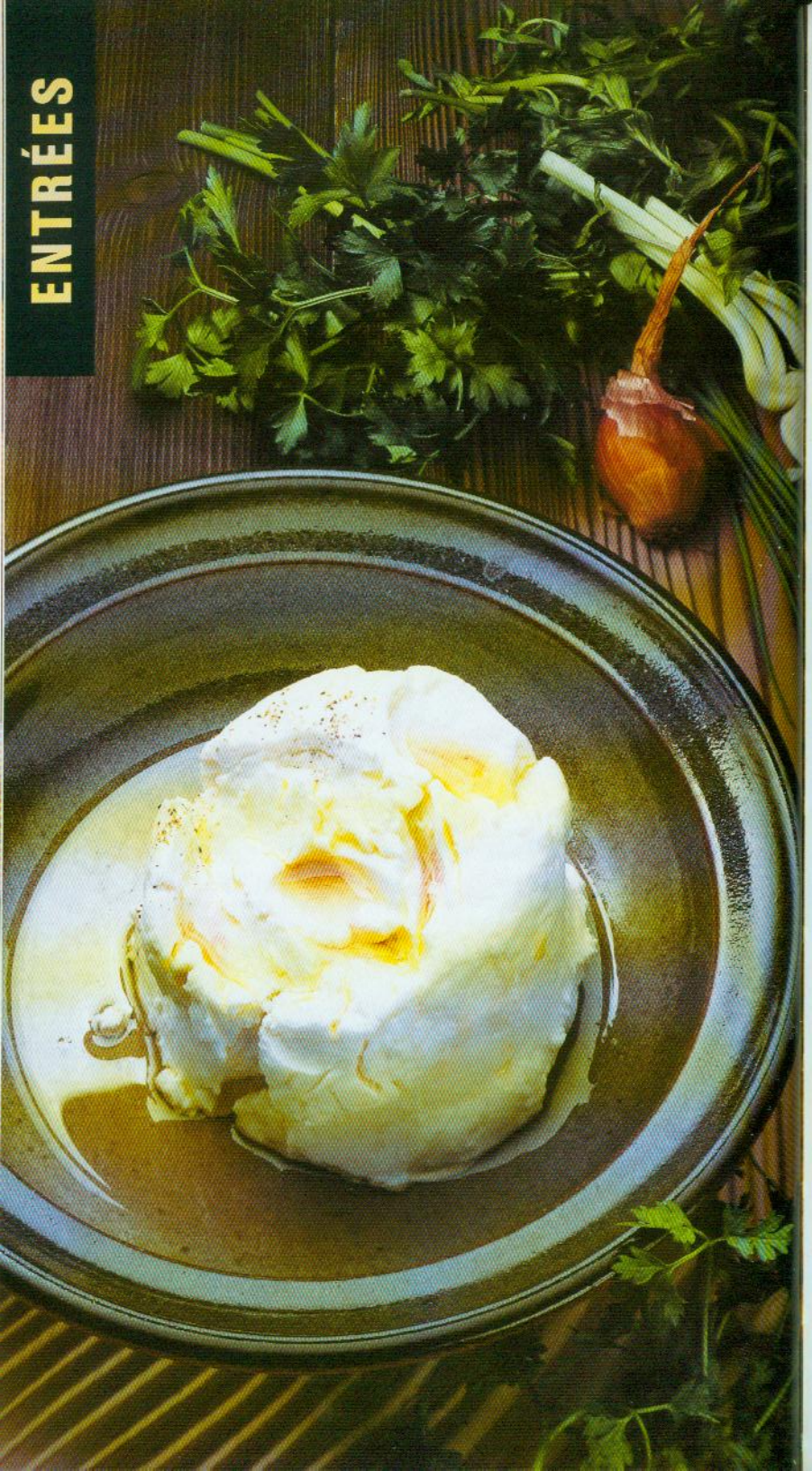
>Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Y ajouter les blancs de poireaux émincés, les laisser fondre à feu doux, sans prendre couleur. Ajouter les dés de pommes de terre dans la casserole, bien mélanger. Verser l'eau par-dessus, saler, poivrer et ajouter les brins de persil et de thym. Porter à ébullition et laisser cuire à petits frémissements 35 minutes environ.

>Egoutter poireaux et pommes de terre, retirer les brins de thym et de persil. Réserver un peu de l'eau de cuisson. Mettre les légumes dans le bol du mixer, les réduire en purée. Reverser cette purée dans la casserole avec une louche de l'eau de cuisson et la crème. Poser sur feu moyen et ramener à ébullition sans cesser de fouetter.

>Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur 2 heures.

>Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Verser la vichyssoise dans des tasses à consommé et parsemer le dessus de ciboulette hachée.





Cervelle de Canut

POUR 6 PERSONNES

5 fromages blancs frais en faisselle (claqueret),
4 échalotes,
1 gousse d'ail,
10 brins de ciboulette,
10 brins de cerfeuil,
6 brins d'estragon,
8 brins de persil plat,
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
sel, poivre.

>Démouler les fromages dans un saladier.

>Effeuiller le persil, l'estragon et le cerfeuil. Hacher finement toutes les herbes séparément.

>Passer la gousse d'ail au presse-ail afin d'en extraire le jus.

>Eplucher et hacher les échalotes.

>Verser le vinaigre dans les fromages blancs et les battre avant d'incorporer l'huile d'olive.

>Assaisonner en sel et poivre.

>Incorporer les échalotes hachées, le jus d'ail et les herbes. Bien mélanger et mettre au frais 2 heures.

Le nom de cette recette reflète son origine lyonnaise. Les canuts sont en effet les ouvriers qui travaillent dans le tissage de la soie à Lyon. Et si la dénomination de ce plat peut paraître barbare, sachez qu'il ne s'agit que de fromage blanc ferme, bien battu, salé et poivré, parfumé d'échalotes hachées, de fines herbes et de vin blanc.

Crêpes de blé noir

POUR 30 GALETTES

200 g de farine de blé noir,
50 g de farine,
1 œuf,
30 g de beurre,
1/2 litre d'eau, sel.

>Mettre les farines dans une terrine. Ajouter l'œuf et la pincée de sel.

>Faire fondre le beurre au bain-marie.

>Travailler farine et œuf. Verser le beurre petit à petit. Mélanger. Verser l'eau doucement. Battre ensuite énergiquement, la pâte doit avoir la consistance d'une crème liquide. Laisser reposer 2 à 3 heures.

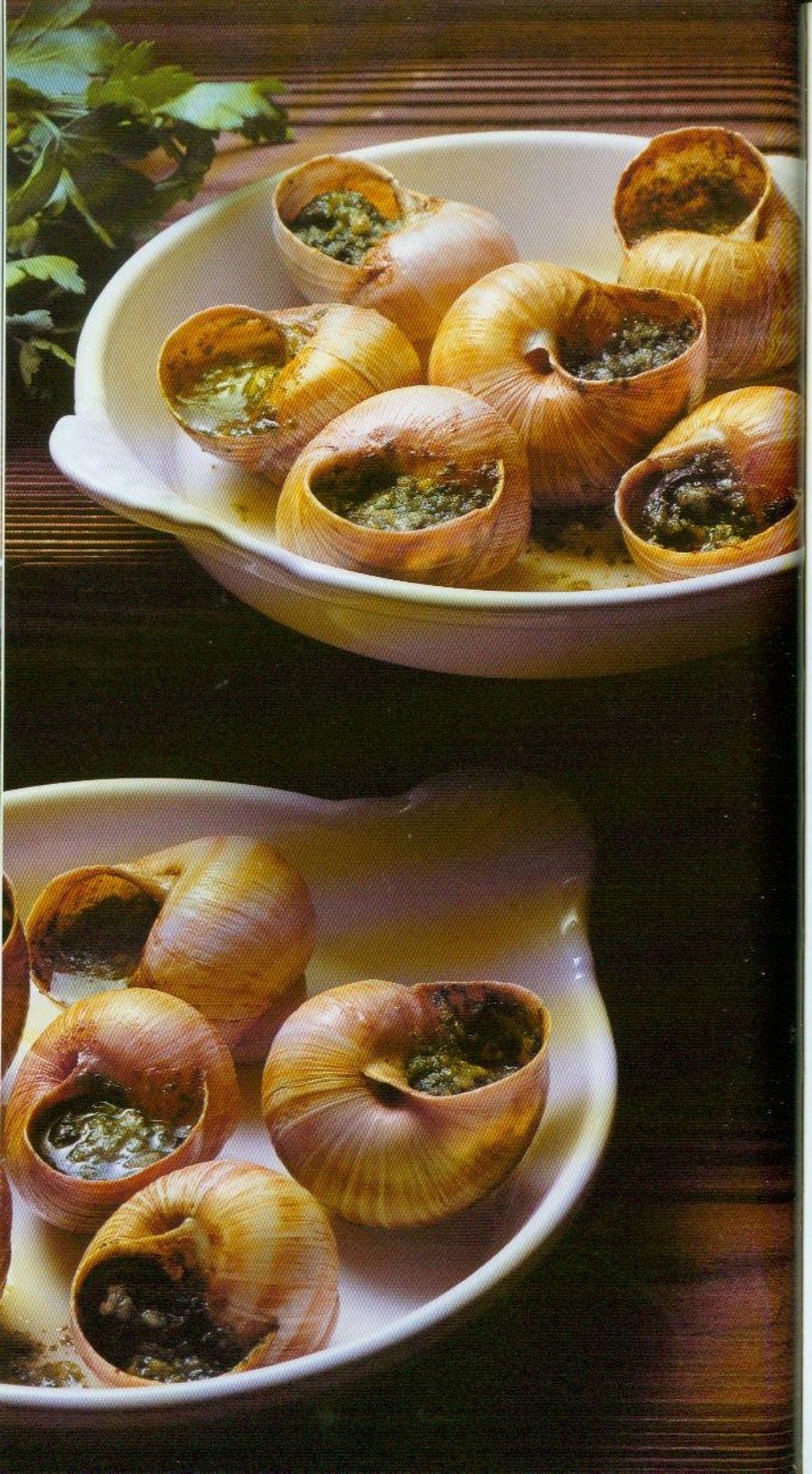
>Au moment de l'utilisation, ajouter un peu d'eau, ou mieux de bière pour l'alléger.

>Faire chauffer une galetière. La beurrer à l'aide d'un chiffon imbibé de beurre fondu.

>Verser une petite louche de pâte dans la galetière en tournant rapidement pour la répartir finement.

>Laisser dorer d'un côté, puis la retourner à l'aide d'une spatule (ou la faire sauter). Laisser cuire de l'autre côté. Réserver au chaud.

>Servir ces galettes, garnies de fromage, œuf, jambon, ou tout simplement avec un peu de beurre salé.



Escargots à la bourguignonne

>Rincer les escargots, les sécher sur du papier absorbant.

>Laver, équeuter et sécher le persil.

>Eplucher ail et échalotes.

>Rincer le filet d'anchois sous l'eau froide, le sécher.

>Mettre le persil et le gros sel dans le bol du mixer. Faire tourner, puis ajouter l'anchois et la noisette. Lorsque le mélange est homogène, ajouter l'ail et les échalotes, mixer à nouveau.

>Ajouter le beurre mou en morceaux et faire tourner jusqu'à obtention d'une pommade.

>Assaisonner en sel, poivre et muscade.

>Remplir le fond de chaque coquille d'un peu de beurre. Introduire un escargot et remplir de beurre en tassant.

>Disposer les escargots dans des plats à alvéoles.

>Mettre à four chaud en surveillant la cuisson pour que le beurre ne noircisse pas.

POUR 4 PERSONNES

4 douzaines d'escargots en boîte avec les coquilles à part

Pour le beurre :
500 g de beurre,
1 gros bouquet de persil plat,
20 g d'ail,
20 g d'échalotes,
15 g de gros sel,
1 filet d'anchois au sel,
1 noisette décortiquée,
5 g de poivre,
1 pointe de muscade.

Temps de cuisson :
10 mn environ

Homard au beurre d'herbes

POUR 4 PERSONNES

4 homards mâles de 400 g à 500 g chacun,
10 brins de ciboulette,
10 brins de cerfeuil,
10 brins de persil plat,
4 brins d'estragon,
100 g de beurre,
15 g de gros sel,
1/2 citron,
poivre.

Temps de cuisson : 14 mn environ

>Exprimer le jus du demi-citron.

>Effeuiller les herbes. Les mettre dans le bol du mixer avec le gros sel. Faire tourner.

>Ajouter le beurre mou en morceaux. Donner quelques tours jusqu'à obtention d'une pommade.

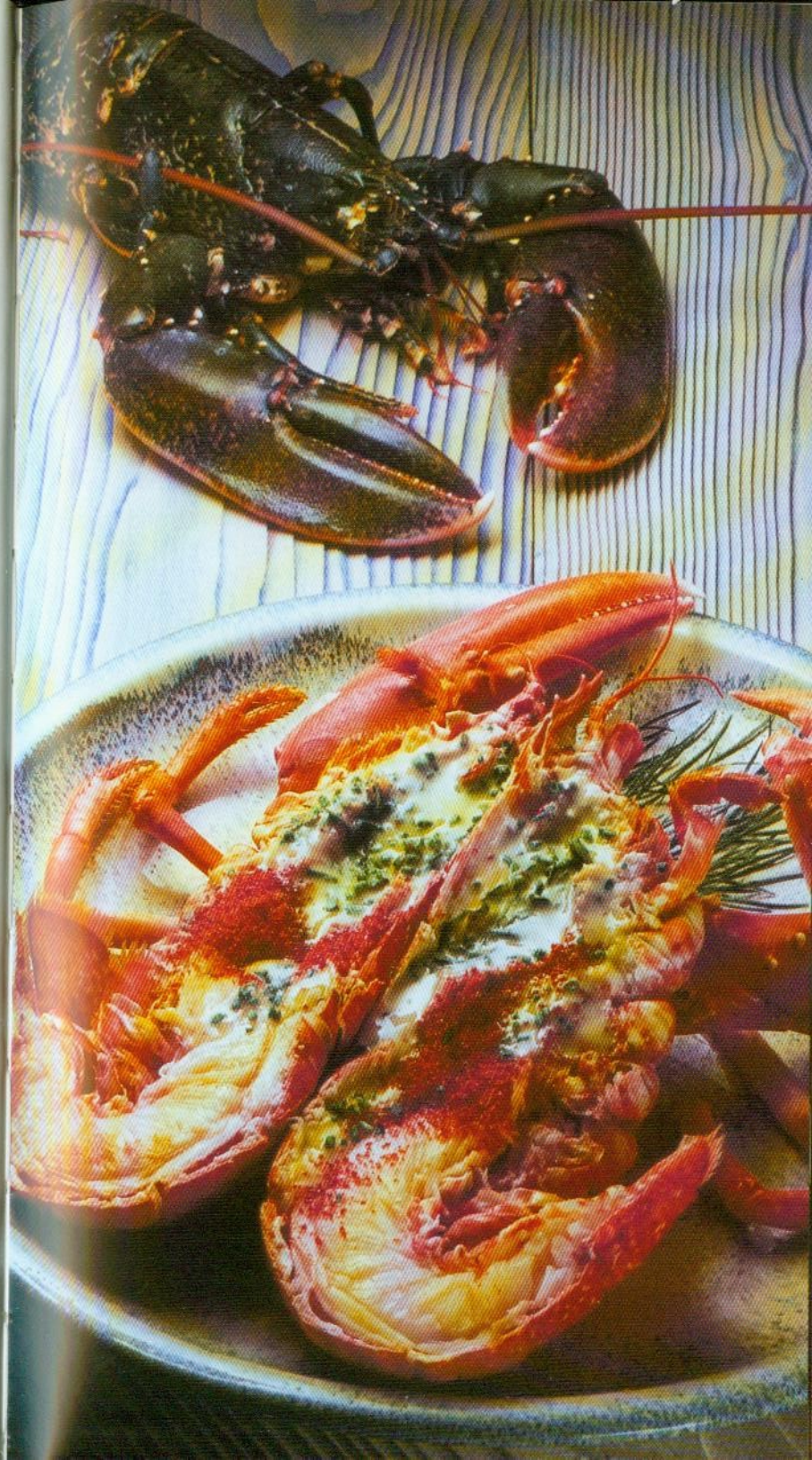
>Incorporer le jus du citron, mixer à nouveau. Poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel.

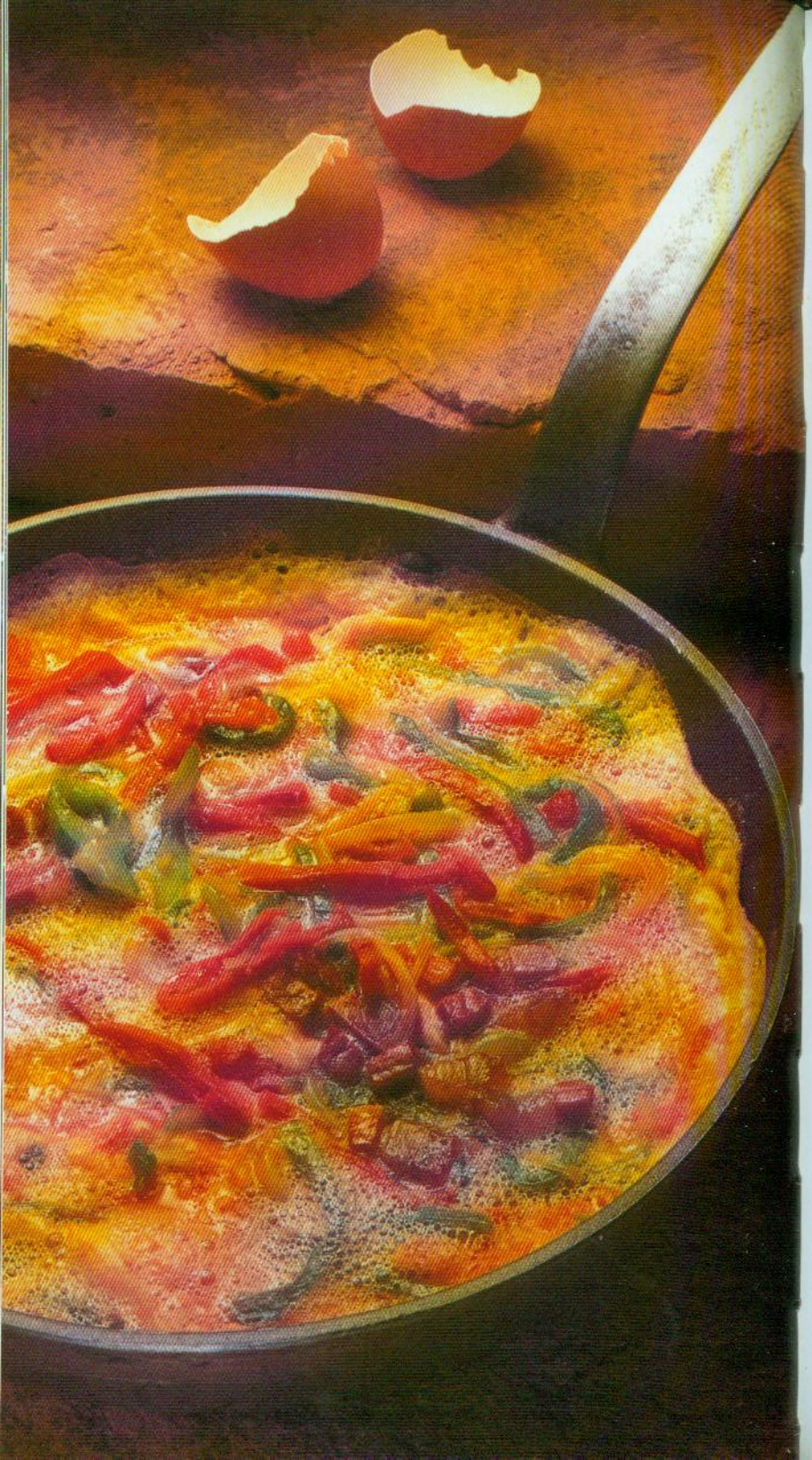
>Porter à ébullition de l'eau dans un grand fait-tout. Y plonger la tête des homards, 2 minutes. Les couper en deux dans la longueur. Leur retirer la « pierre » (la partie noire).

>Tartiner les demi-homards avec le beurre d'herbes.

>Les déposer sur la lèchefrite et les faire cuire à four très chaud pendant 10 à 12 minutes.

>Servir immédiatement.





Œufs à la piperade

POUR 6 PERSONNES

9 œufs,
6 tranches épaisses de jambon de Bayonne,
1 kg de tomates,
500 g de piments d'Espelette (ou 500 g de poivrons),
3 oignons moyens,
2 gousses d'ail,
5 cl d'huile d'olive,
sel, poivre du moulin.

Temps de cuisson : 35 mn

>Eplucher et émincer les oignons.

>Epépiner les piments et les couper en lanières de 2 cm de long.

>Eplucher et épépiner les tomates, les couper en quatre.

>Eplucher et couper les gousses d'ail en lamelles.

>Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Y faire revenir les oignons et les gousses d'ail. Ajouter les piments au bout de 10 minutes, les laisser dorer 5 minutes. Ajouter les tomates, et laisser cuire à feu moyen 15 minutes.

>Casser les œufs un par un dans un saladier et les battre à la fourchette. Les verser dans la poêle sur les légumes. Mélanger à la cuillère en bois jusqu'à ce que les œufs prennent une consistance moelleuse d'œufs brouillés.

>Saler, poivrer et verser dans un plat chaud.

>Passer rapidement les tranches de jambon à la poêle à feu vif, 3 secondes de chaque côté.

>Les poser sur la piperade et servir immédiatement.

Œufs à la tripe

>Eplucher les oignons, les couper en deux, puis en fines lamelles.

>Les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter. Les mettre dans une grande casserole, la poser sur feu doux et les faire « suer » pour les assécher.

>Ajouter le beurre. Faire prendre aux oignons une couleur dorée en les tournant avec une cuillère en bois.

>Lorsqu'ils sont colorés, les saupoudrer de farine, mélanger.

>Verser le bouillon bouillant par petites quantités sans cesser de tourner. Saler, poivrer et ajouter une pincée de muscade. Laisser cuire à feu doux sans cesser de tourner pendant 20 minutes.

>Faire cuire les œufs durs. Les écaler, les couper en rondelles à l'aide d'une petite mandoline.

>Verser la moitié de la sauce au fond d'un plat creux, disposer les rondelles d'œufs durs encore chauds et les napper de la sauce restante.

POUR 6 PERSONNES

9 œufs,
500 g d'oignons,
100 g de beurre,
40 g de farine,
8 dl de bouillon de volaille (ou de lait),
sel, muscade, poivre.

Temps de cuisson :
35 mn

L'étymologie de ce plat lyonnais reste à découvrir. Pour certains, la présence d'oignons coupés en fines lamelles suffit à faire penser au gras-double à la lyonnaise. D'où la dénomination « à la tripe ». Pour d'autres, il faut voir là une spécialité des tripiers lyonnais qui la mettaient au menu de leur casse-croûte.

Flammenküche

>Eplucher et émincer les oignons, les faire fondre légèrement, sans colorer, à la poêle dans du beurre.

>Couper le lard en petits lardons après avoir retiré la couenne.

>Les faire blanchir 1 minute à l'eau bouillante, les rafraîchir sous l'eau froide, les sécher.

>Mélanger le fromage et la crème, saler et incorporer 4 cuillerées à soupe d'huile de colza.

>Préchauffer le four à 240° (th 8).

>Etaler la pâte à pain le plus finement possible. En tapisser la plaque à pâtisserie du four légèrement beurrée. Relever les bords et les rouler pour former un bourrelet.

>Etaler les oignons fondus sur la pâte. Répartir les lardons. Napper du mélange crème-fromage blanc. Arroser d'un filet d'huile de colza.

>Mettre à four très chaud pendant 10 minutes environ.

POUR 6 PERSONNES

600 g de pâte à pain (achetée chez le boulanger),
300 g d'oignons,
250 g de lard fumé,
150 g de fromage blanc,
2 dl de crème fraîche,
6 cuillerées à soupe d'huile de colza,
beurre, sel.

Temps de cuisson : 15 mn environ

Littéralement, Flammenküche se traduit par « tarte à la flamme » et cette spécialité alsacienne était traditionnellement cuite chez le boulanger.

Quiche lorraine

POUR 6 PERSONNES

200 g de pâte brisée,
200 g de poitrine fumée,
1 tranche épaisse de jambon blanc (100 g),
6 œufs,
1/2 litre de crème,
100 g de gruyère,
20 g de beurre,
1 pincée de muscade râpée,
quelques brins de ciboulette,
sel, poivre,
farine.

Matériel :
un moule à tarte de 22 cm de diamètre.

Temps de cuisson :
35 min environ

> Beurrer le moule à tarte. Etaler la pâte sur un plan fariné, en tapisser le moule. Allumer le four à 240° (th 8).

> Détailler la poitrine fumée en petits dés, les faire sauter à la poêle dans du beurre, les égoutter, les étaler sur le fond de la tarte.

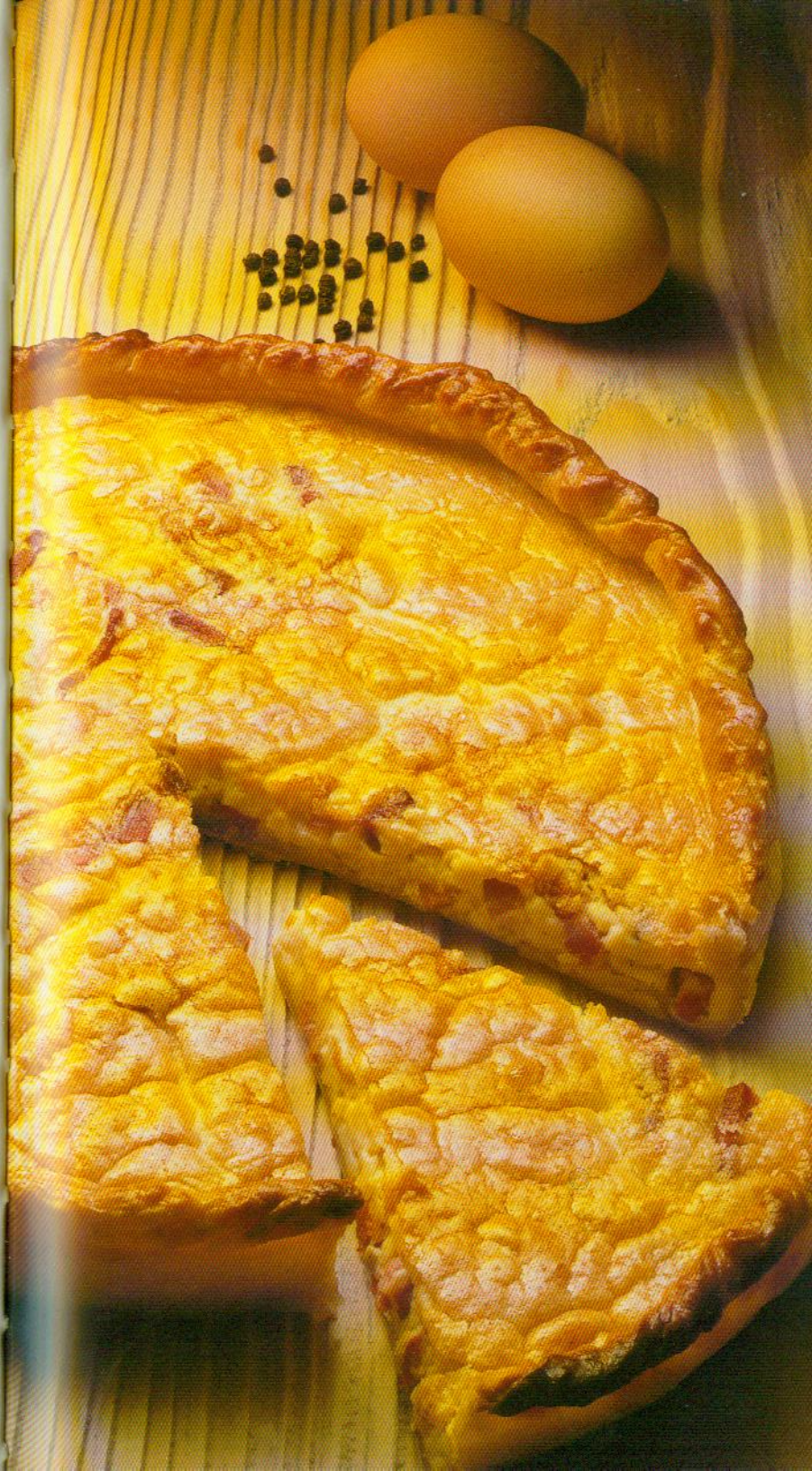
> Couper le jambon en petits cubes, les répartir sur le fond de tarte.

> Casser 3 œufs entiers dans un saladier, ajouter les jaunes des 3 autres. Commencer à les battre en omelette à la fourchette en leur incorporant la crème.

> Assaisonner en sel, poivre, ciboulette et muscade.

> Couper le gruyère en petits dés, l'ajouter au mélange crème-œufs. Verser cette préparation dans le fond de tarte.

> Mettre la quiche au four et la laisser cuire 30 minutes environ.



Salade de pommes de terre et saucisson pistaché

POUR 4 PERSONNES

1 kg de pommes de terre à chair jaune et ferme,
1 poignée de gros sel,
1 saucisson de Lyon pistaché,
1 dl de vin blanc sec (Mâcon),
2 échalotes grises,
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc,
2 cuillerées à soupe de moutarde,
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
5 brins de cerfeuil,
2 brins de persil plat,
sel, poivre du moulin.

Temps de cuisson du saucisson : 30 mn

>Mettre le saucisson dans une casserole, le recouvrir largement d'eau froide. Faire chauffer jusqu'à frémissement et faire cuire sans laisser bouillir 30 minutes, retirer la casserole du feu et y laisser le saucisson encore 5 minutes.

>Laver les pommes de terre, les faire cuire avec leur peau en démarrant à l'eau froide avec une poignée de gros sel. Les laisser cuire environ 20 minutes. Vérifier la cuisson. Les éplucher et les couper chaudes en rondelles. Toujours chaudes, les arroser de vin blanc.

>Préparer la vinaigrette avec moutarde, vinaigre, sel, poivre et huile. Arroser les pommes de terre avec la vinaigrette.

>Eplucher et hacher finement les échalotes. Effeuiller le cerfeuil et le persil. Hacher ce dernier.

>Détailler le saucisson en rondelles épaisses.

>Disposer les pommes de terre et le saucisson en rondelles (encore chaud) sur un plat. Saupoudrer d'échalotes, de persil et de cerfeuil hachés.

Salade niçoise

POUR 6 PERSONNES

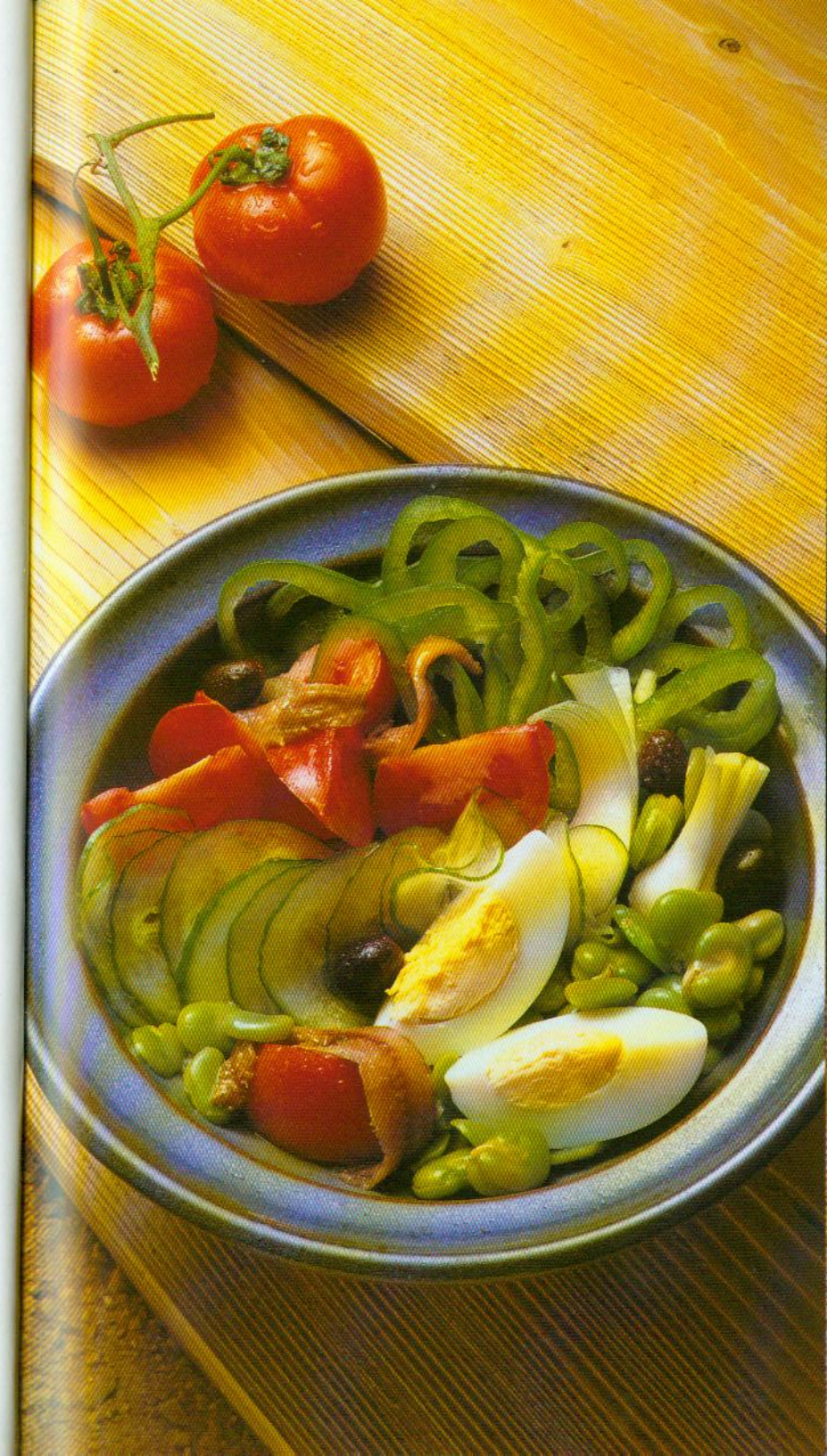
9 grosses tomates ou
18 petites tomates
olivettes,
400 g de petites fèves
fraîches,
6 petits artichauts
poivrade,
2 poivrons verts,
6 petits oignons frais,
1 concombre,
100 g d'olives noires
de Nice,
1 gousse d'ail,
12 filets d'anchois
allongés,
4 œufs,
6 brins de basilic,
7 cuillerées à soupe
d'huile d'olive,
sel, poivre.

>Faire durcir les œufs, 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les passer immédiatement sous l'eau froide pour pouvoir les écaler plus facilement.

>Laver, essuyer et couper les tomates en quartiers. Les saler légèrement. Ecosser les fèves, les plonger 1 minute dans l'eau bouillante, les égoutter, les passer sous l'eau froide pour les rafraîchir et leur ôter la peau. Eplucher le concombre, le détailler en fines rondelles. Laver, essuyer, épépiner les poivrons, les couper en lanières. Eplucher les oignons et les artichauts en ne gardant que les cœurs, les couper en fines lamelles. Couper les filets d'anchois en trois.

>Frotter les parois du saladier avec la gousse d'ail coupée en deux. Couper les œufs durs en quartiers. Mettre tous les éléments de la salade dans le saladier à l'exception des tomates qui devront être bien égouttées et ressalées légèrement avant d'être ajoutées à la salade.

>Effeuiller le basilic, le hacher très finement, le mélanger avec le sel, le poivre et l'huile d'olive. Verser sur la salade, mélanger délicatement et garder dans un endroit frais avant de servir.



Soufflé au fromage

POUR 4 PERSONNES

20 g de beurre + 5 g,
2 cuillerées à soupe de farine,
20 cl de lait,
20 cl d'eau,
40 g de gruyère râpé,
3 œufs (+ 1 jaune),
sel et poivre,
noix de muscade.

Temps de cuisson :
25 mn environ

>Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajouter la farine et remuer avec la cuillère en bois.

>Lorsque le mélange commence à mousser et sans lui laisser prendre couleur, le délayer avec le lait chaud additionné d'eau. Laisser cuire cinq à six minutes en continuant de remuer. Ôter du feu et ajouter une pincée de sel.

>Préchauffer le four à 180° (th. 6).

>Séparer les blancs des jaunes (3 blancs et 4 jaunes). Battre les blancs en neige très ferme au batteur électrique. Incorporer les jaunes légèrement battus à la béchamel tiède.

>Ajouter le fromage râpé. Saler, poivrer et incorporer une pincée de noix de muscade.

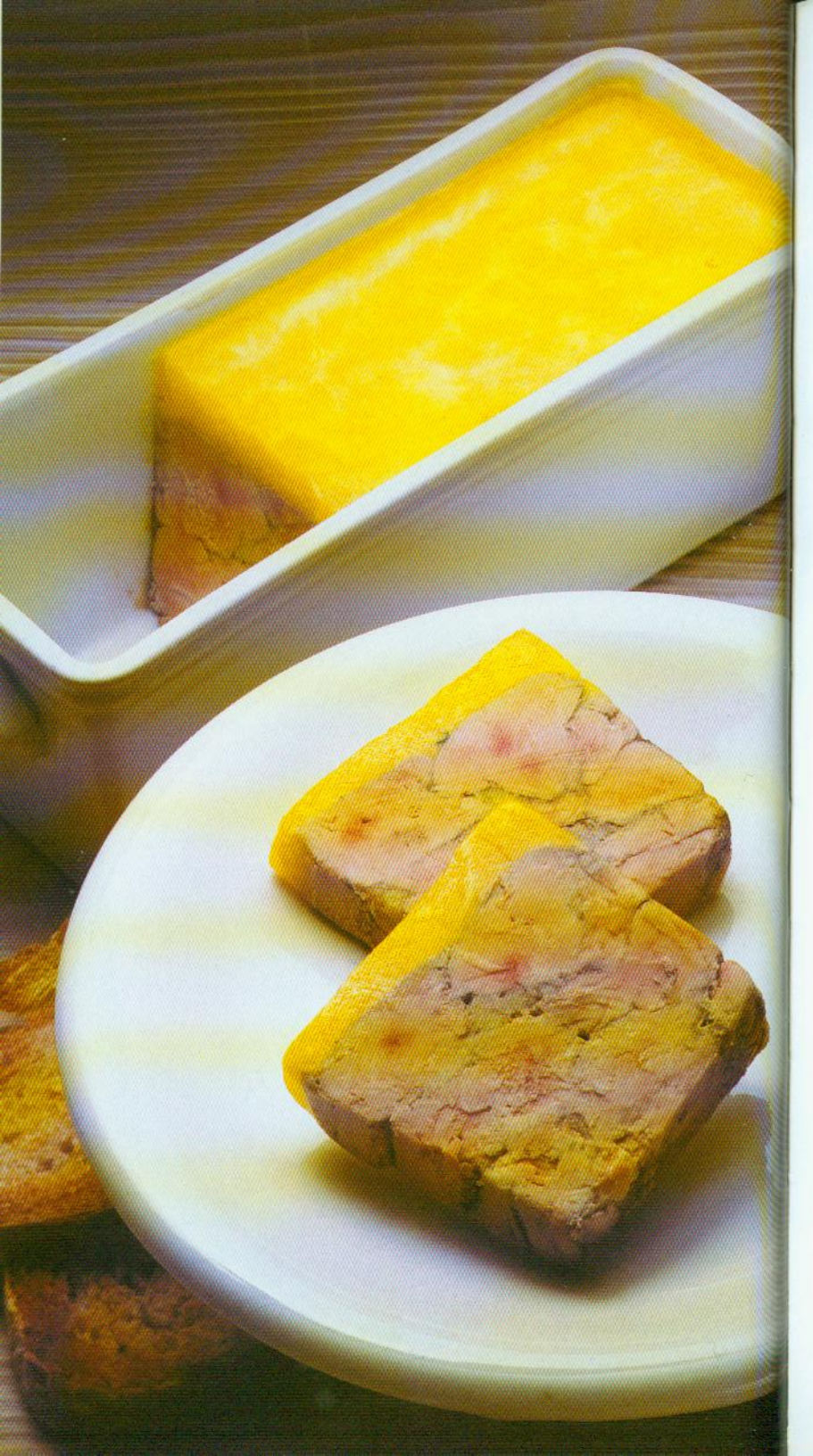
>Avec précaution, en les soulevant à la spatule, ajouter les blancs en neige à cette préparation.

>Beurrer un moule à soufflé et le remplir de cette pâte jusqu'aux 3/4 de sa hauteur.

>Mettre au four en position assez basse pour que la surface ne croûte pas trop rapidement.

>Laisser cuire 20 minutes.

>Servir aussitôt.



Terrine de foie gras

POUR 4 A 5 PERSONNES

1 foie cru de canard de 500 g environ.
1 cuillerée à café de gros sel de Guérande.
1 pincée de poivre du moulin.

Matériel :
1 terrine de taille légèrement inférieure à celle du foie.
papier d'aluminium.

Temps de cuisson :
1 heure

>Dénerver soigneusement le foie, le saler, le poivrer à l'intérieur.

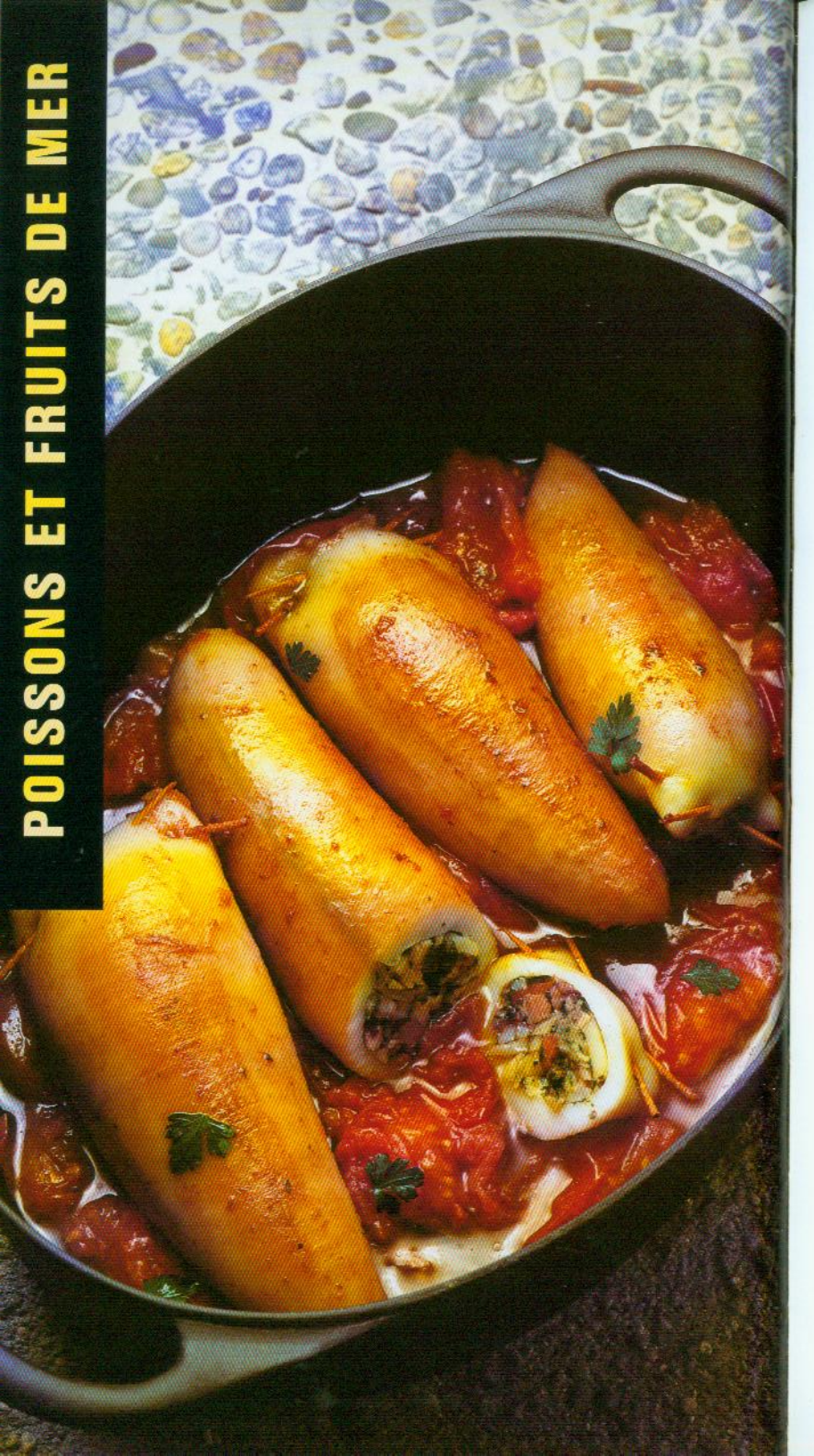
>Le mettre dans la terrine, le recouvrir d'un papier d'aluminium et le laisser mariner au frais 2 heures.

>Préchauffer le four à 90° (th 3). Déposer la terrine au bain-marie, l'enfourner et la laisser cuire pendant 1 heure.

>La sortir du four et la laisser reposer 45 minutes, puis poser sur le dessus une terrine de la même taille ou un poids pour tasser le foie.

>Mettre au réfrigérateur et la laisser reposer au moins 24 heures avant de la consommer.

>Sortir le foie gras du réfrigérateur, 10 minutes avant de le servir découpé en tranches et accompagné de tartines de pain de campagne grillées.



Chipirons farcis

POUR 6 PERSONNES

6 gros encornets (ou 12 moyens),
2 tranches épaisses de jambon de Bayonne,
5 grosses tomates,
1 bouquet de persil plat,
2 gousses d'ail,
2 oignons,
150 g de mie de pain rassis,
1 brin de thym,
1 dl de vin blanc sec,
huile d'olive,
sel, poivre,
piment de Cayenne.

Matériel :
petites piques en bois.

Temps de cuisson :
45 mn environ

>Retirer la tête des encornets, réserver les tentacules. Les vider sans les percer, les laver, les sécher.

>Faire tremper la mie de pain dans le vin blanc.

>Eplucher et hacher les oignons et l'ail. Effeuiller le persil, le hacher. Hacher très finement le jambon de Bayonne. Hacher les tentacules.

>Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Y faire revenir les oignons et l'ail, puis ajouter le jambon et le hachis de tentacules. Bien mélanger, saler, poivrer, laisser cuire 5 minutes. Presser la mie de pain, l'émietter dans la poêle, mélanger. Ajouter hors du feu le persil haché.

>Rectifier l'assaisonnement, ajouter une pincée de piment de Cayenne.

>Farcir les encornets avec cette préparation. Les fermer avec deux piques en bois en les croisant. (On peut également les coudre.)

>Eplucher les tomates, les couper en gros morceaux. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Lorsque l'huile est chaude, y faire revenir les encornets. Ajouter les tomates en morceaux, le brin de thym.

>Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Coquilles Saint-Jacques à la bretonne

POUR 4 PERSONNES

12 coquilles Saint-Jacques (les faire préparer par le poissonnier),
8 petites pommes de terre (roseval),
100 g de beurre,
1 cuillerée à soupe de crème fraîche,
1 citron,
10 brins de persil,
2 cuillerées à soupe de farine,
sel, poivre.

Matériel :
couscoussier.

Temps de cuisson :
5 mn

>Eplucher les pommes de terre, les laver, les faire cuire à la vapeur. Couper les noix de Saint-Jacques en deux dans l'épaisseur. Les sécher sur du papier absorbant. Les saler, les poivrer.

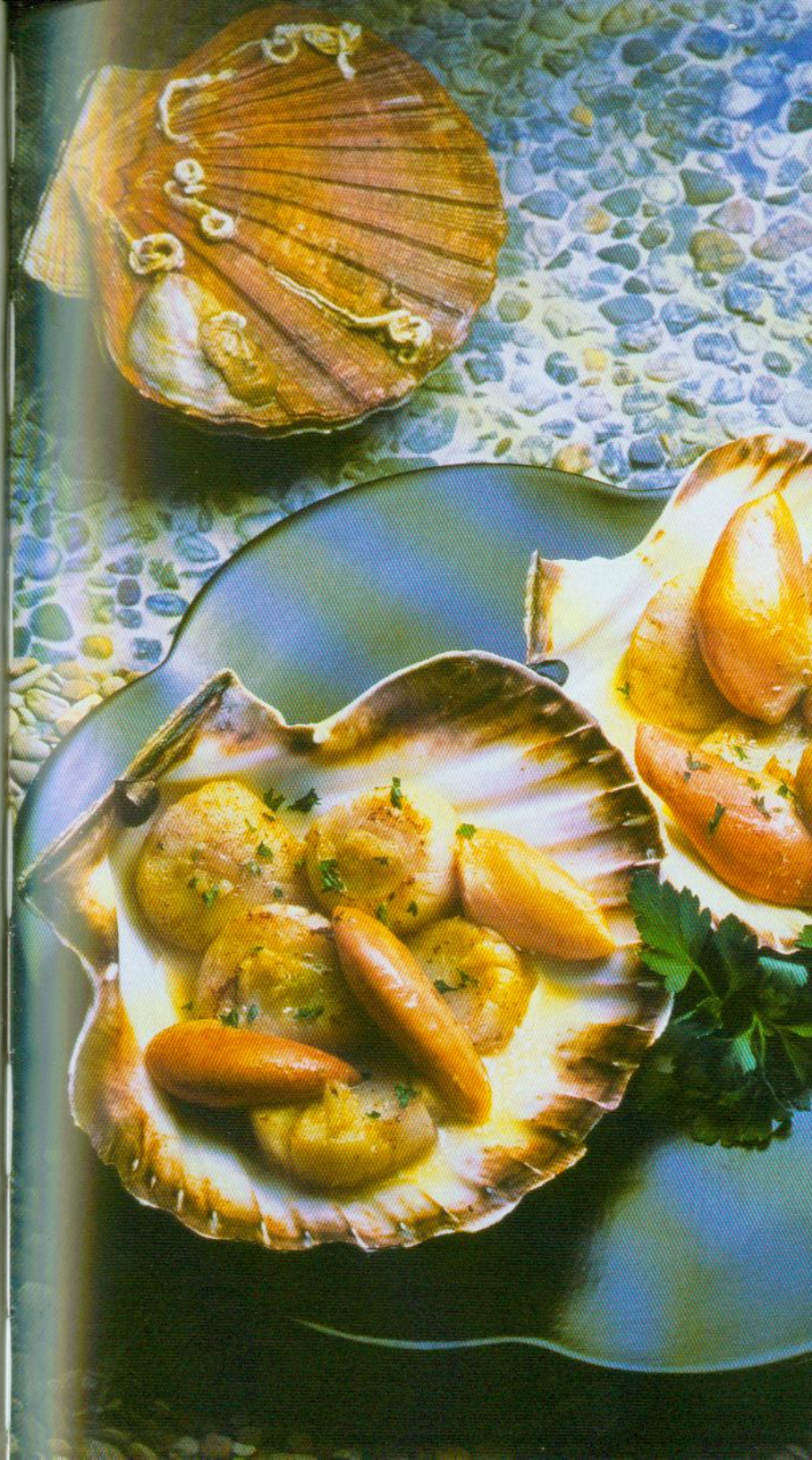
>Exprimer le jus de citron. Laver, équeuter et hacher le persil. Verser la farine dans une assiette creuse. Rouler les noix de Saint-Jacques dedans, les secouer pour enlever l'excédent de farine.

>Faire chauffer 80 g de beurre dans une grande poêle. Y faire dorer les coquilles Saint-Jacques, 2 minutes de chaque côté. Les arroser du jus de citron à mi-cuisson. Lorsqu'elles sont cuites, les saupoudrer du persil haché et les réserver au chaud.

>Mettre le beurre restant dans la poêle, le faire blondir en frottant le fond de la poêle avec une cuillère en bois pour décoller les sucs. Ajouter la cuillerée de crème au dernier moment en mélangeant bien.

>Déposer les coquilles dans un plat chaud, les napper de la sauce et les entourer de pommes de terre cuites à la vapeur.

>On peut également présenter les noix de Saint-Jacques dans leur demi-coquille.



Maquereaux au vin blanc

POUR 6 PERSONNES

24 petits maquereaux (lisette),
1 bouteille de vin blanc sec (muscadet),
2 carottes,
2 oignons moyens,
1 citron non traité,
3 brins de thym,
1/2 feuille de laurier,
1 clou de girofle,
quelques grains de poivre noir, sel.

Temps de cuisson :
6 mn environ

>Vider, ou faire vider les maquereaux, les ébarber, les rincer sous l'eau froide, bien les sécher.

>Eplucher et couper en très fines rondelles les carottes et les oignons. Couper également le citron en fines rondelles.

>Dans un très grand plat creux allant au feu et pouvant contenir tous les maquereaux, répartir la moitié des rondelles de carotte, d'oignons et de citron.

>Poser sur ce lit les maquereaux tête-bêche. Recouvrir avec le reste des légumes. Répartir les grains de poivre, saler. Ajouter les brins de thym, le laurier et le clou de girofle. Arroser de vin blanc et poser le plat sur feu doux. Porter à frémissement et laisser 1 minute.

>Retirer délicatement les poissons et les disposer dans une terrine.

>Remettre le liquide et les aromates sur feu vif et laisser bouillir 5 minutes. Verser ce liquide réduit sur les maquereaux dans la terrine.

>Laisser refroidir et mettre au froid 1 heure au moins.

>Servir accompagné de tartines grillées et de beurre salé.

Moules à la marinière

POUR 6 PERSONNES

3 litres de moules (bouchot de préférence),
20 cl de vin blanc,
150 g de beurre,
4 échalotes,
6 brins de persil,
1 brin de thym,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 10 mn

>Éplucher et hacher les échalotes.

>Faire fondre le tiers du beurre dans une grande casserole. Ajouter les échalotes hachées, les faire fondre puis ajouter le vin blanc, quelques grains de poivre et le brin de thym. Laisser frémir 5 minutes.

>Gratter et laver les moules.

>Les mettre dans la casserole, couvrir et mettre sur feu vif. Secouer la casserole régulièrement pour permettre aux moules de s'ouvrir simultanément.

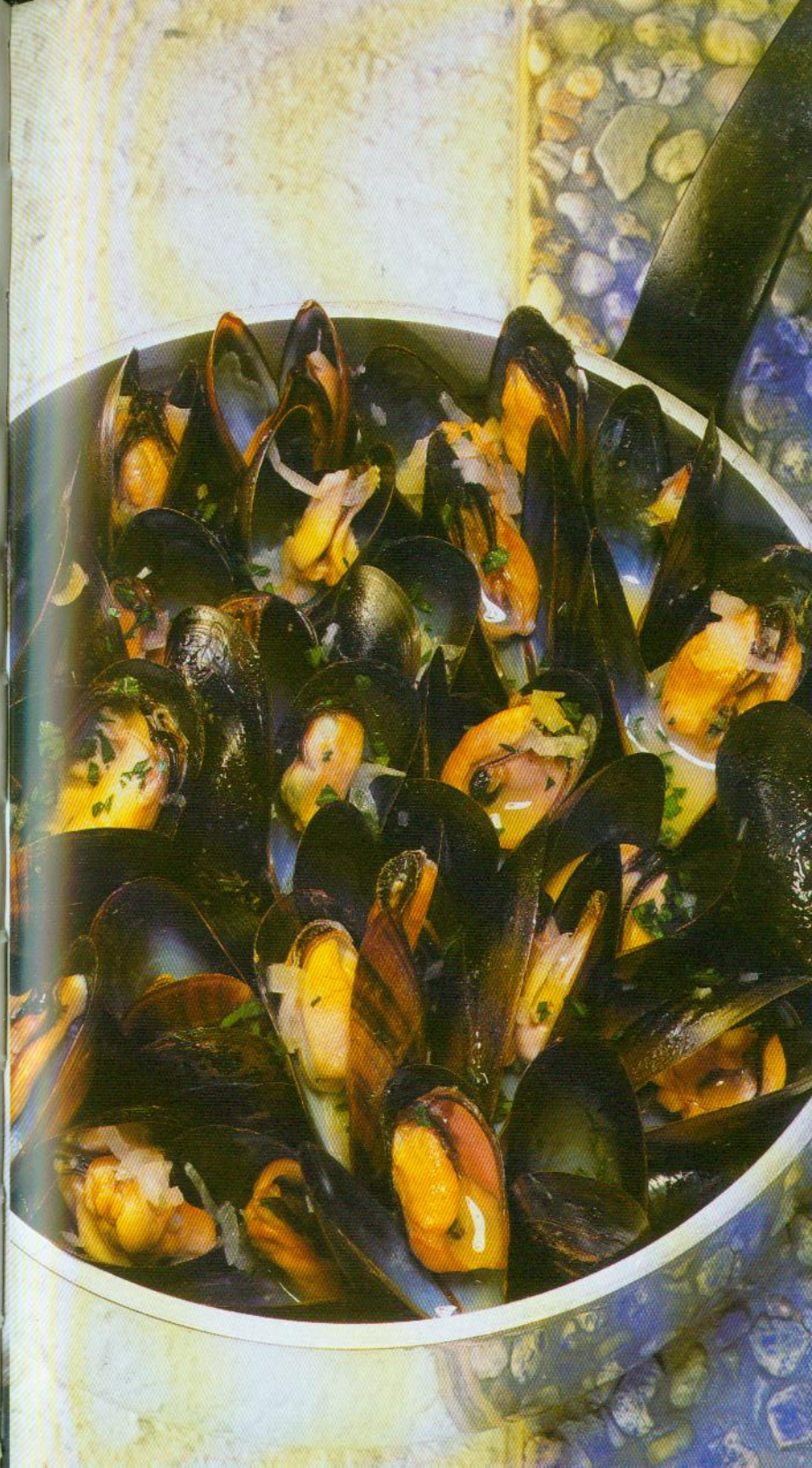
>Oter le couvercle et retirer les moules au fur et à mesure qu'elles s'entrebâillent. Les mettre dans un plat de service chaud.

>Lorsque toutes les moules se sont ouvertes, filtrer le jus de cuisson.

>Remettre le jus dans une casserole sur feu vif, donner un bouillon. Incorporer, hors du feu, le beurre restant à l'aide d'un fouet.

>Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si besoin est.

>Verser sur les moules et saupoudrer du persil haché.



Petits rougets de roche au pistou

POUR 6 PERSONNES

18 petits rougets de roche ou petits rougets barbets,
1 dl d'huile d'olive vierge,
1 gousse d'ail,
20 feuilles de basilic,
sel, poivre.

Pour la nage :
50 cl de vin blanc sec de Provence,
quelques gouttes de pastis,
30 cl d'eau,
3 carottes moyennes,
5 petits oignons blancs,
1/2 branche de fenouil,
1/2 côte de céleri en branche,
2 gousses d'ail,
1 brin de thym,
1 pincée de gros sel,
1 cuillerée à soupe et demie d'huile d'olive,
quelques grains de poivre.

Temps de cuisson de la nage 30 mn
Temps de cuisson des rougets 3 mn

>Eplucher les légumes de la nage, couper carottes et oignons en fines rondelles, émincer le fenouil et le céleri. Eplucher et écraser les gousses d'ail.

>Mettre l'huile d'olive dans une casserole sur feu doux, ajouter l'ail et les différents légumes taillés. Laisser « suer » 10 minutes en remuant constamment.

>Verser le pastis, mélanger, laisser s'évaporer 1 minute. Ajouter le tiers du vin blanc et laisser réduire de moitié.

>Recommencer l'opération avec le vin blanc en l'ajoutant par tiers. Ajouter l'eau, le thym, le sel et quelques grains de poivre, laisser cuire 10 minutes. Laisser refroidir cette nage qui doit devenir tiède.

>Passer les petits rougets sous l'eau froide, sans les vider. Les sécher.

>Mettre la nage dans une casserole à fond large. La porter à frémissements à feu moyen.

>Y déposer les petits rougets, les couvrir et les laisser cuire 3 minutes. Oter du feu, et laisser tiédir dans la nage à découvert.

>Effeuiller le basilic. Eplucher la gousse d'ail. Mettre les feuilles de basilic, l'ail et une pincée de gros sel dans le bol du mixer. Faire tourner, puis incorporer petit à petit l'huile d'olive. Poivrer.

>Sortir délicatement les rougets encore tièdes de la nage à l'aide d'une écumoire.

>Les déposer dans un plat creux. Les arroser de la sauce au pistou.

Raie au beurre noisette

POUR 4 PERSONNES

1 kg de raie (bouclée de préférence),
100 g de beurre,
2 cuillerées à soupe de câpres,
1 dl de vinaigre,
1 cuillerée à soupe de moutarde forte,
sel, poivre.

Matériel :
un plat en terre non vernissé.

Temps de cuisson :
10 mn

>Laver et brosser l'aile de raie à grande eau froide.

>La faire blanchir 1 minute à l'eau bouillante. L'égoutter, la poser sur une planche, l'éplucher, la détailler en quatre morceaux.

>Déposer les morceaux dans une sauteuse, les recouvrir d'un litre d'eau salée additionnée de vinaigre.

>Poser la sauteuse sur feu doux et la laisser frémir 5 minutes environ sans jamais bouillir.

>Egoutter les morceaux de raie, les badigeonner de moutarde, les déposer dans le plat en terre préchauffé.

>Ecraser les câpres, les répartir sur la raie.

>Faire fondre le beurre, salé et poivré, jusqu'à ce qu'il « chante » et prenne une légère coloration noisette. Le verser immédiatement sur la raie.

>Servir très chaud, accompagné de pommes de terre vapeur.

Sole meunière

POUR 6 PERSONNES

6 soles « portions » (la peau noire enlevée),
12 brins de persil,
1 citron,
200 g de beurre salé,
6 cuillerées à soupe de farine fluide,
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
sel, poivre du moulin.

Temps de cuisson : 10 mn

>Sécher très soigneusement les soles.

>Les saler, les poivrer et les passer rapidement dans la farine. Les secouer pour retirer l'excédent.

>Faire chauffer le tiers du beurre avec l'huile dans une très grande poêle. Dès qu'elle est bien chaude, y faire dorer les soles à feu vif, côté peau d'abord.

>Au bout de 5 minutes, retourner délicatement les soles à l'aide d'une spatule et les laisser cuire encore 5 minutes.

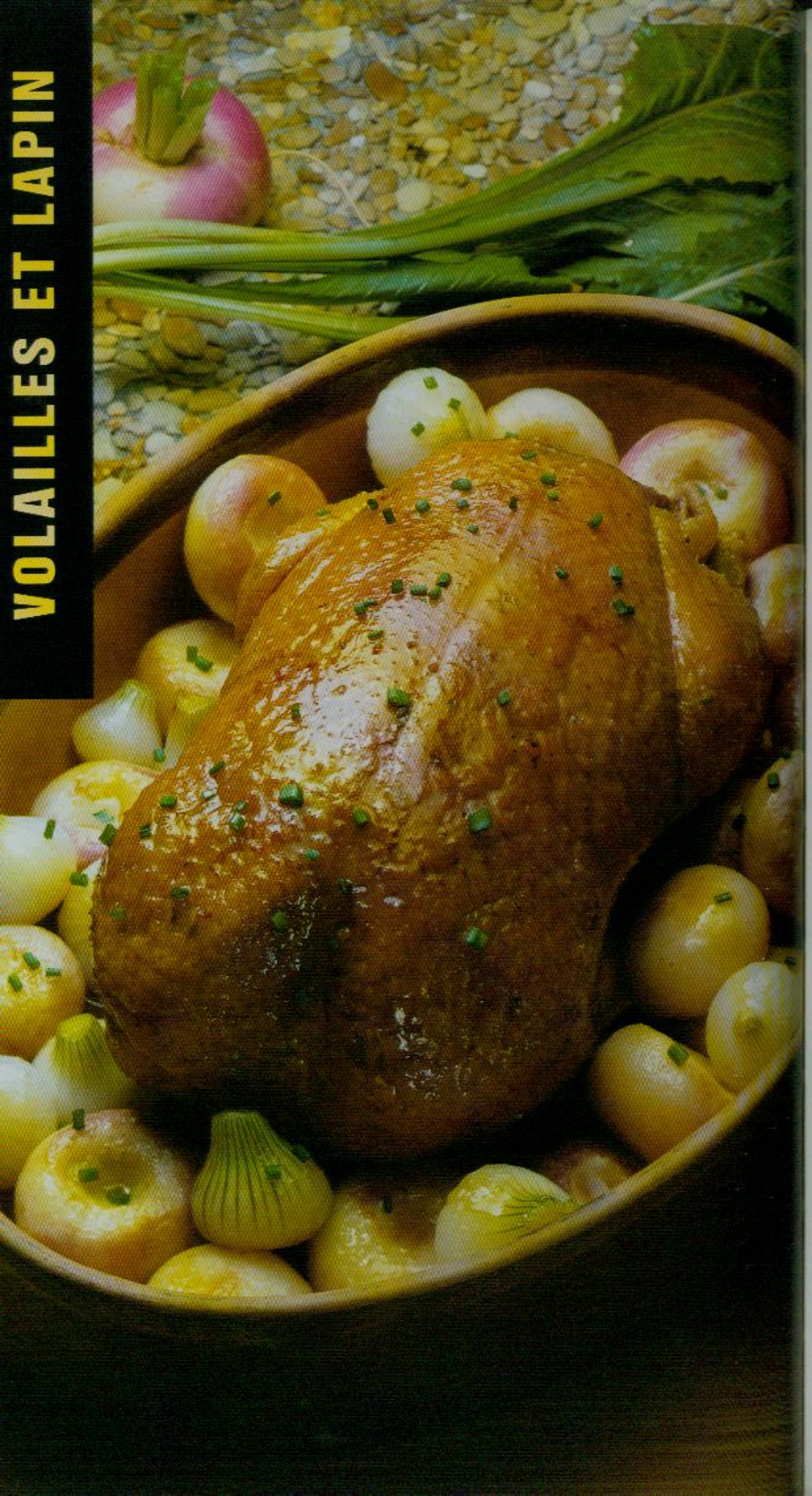
>Effeuiller le persil.

>Exprimer le jus du citron.

>Dès que les soles sont cuites, les déposer dans un plat chaud. Les arroser du jus de citron. Les saupoudrer du persil haché.

>Mettre le beurre restant à fondre dans la poêle. Lorsqu'il devient noisette, le verser sur les soles. Le beurre chaud va mousser au contact du persil et du jus de citron.

>Servir immédiatement.



Canette aux navets

POUR 4 PERSONNES

1 canette (vidée et bridée, abats à part).
1 kg de petits navets nouveaux.
12 petits oignons nouveaux.
1 blanc de poireau.
1 carotte.
1 échalote.
1 bouquet garni.
80 g de beurre.
quelques brins de ciboulette.
huile.
sel, poivre.

Temps de cuisson
pour le bouillon :
35 mn
pour la canette :
40 mn

>Eplucher la carotte et l'échalote, les émincer. Couper le poireau en rondelles.

>Mettre un peu de beurre et d'huile dans une casserole. Y faire revenir les abats (gésier, foie, cou et ailerons), ajouter les légumes émincés, le bouquet garni et 4 dl d'eau. Laisser mijoter 30 minutes.

>Passer le jus à travers un chinois en pressant pour récupérer tous les sucs.

>Faire chauffer un mélange de beurre et d'huile dans une cocotte. Y faire revenir la canette salée et poivrée de tous les côtés.

>Jeter la graisse de la cocotte et ajouter le jus préparé précédemment. Couvrir aux trois-quarts et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

>Eplucher les oignons et les navets. Les faire blanchir séparément 1 minute à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les sécher. Ajouter navets et oignons dans la cocotte autour du canard et laisser cuire encore 20 minutes.

>Vérifier l'assaisonnement.

>Servir le canard découpé sur un plat chaud entouré des navets et des oignons. L'arroser avec le jus de cuisson et le saupoudrer de ciboulette hachée.

Chapon rôti aux marrons

POUR 8 A 10 PERSONNES

1 chapon de Bresse de 3,5 kg effilé (c'est-à-dire avec foie et gésiers à l'intérieur).
1 belle truffe brossée.
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
sel, poivre.

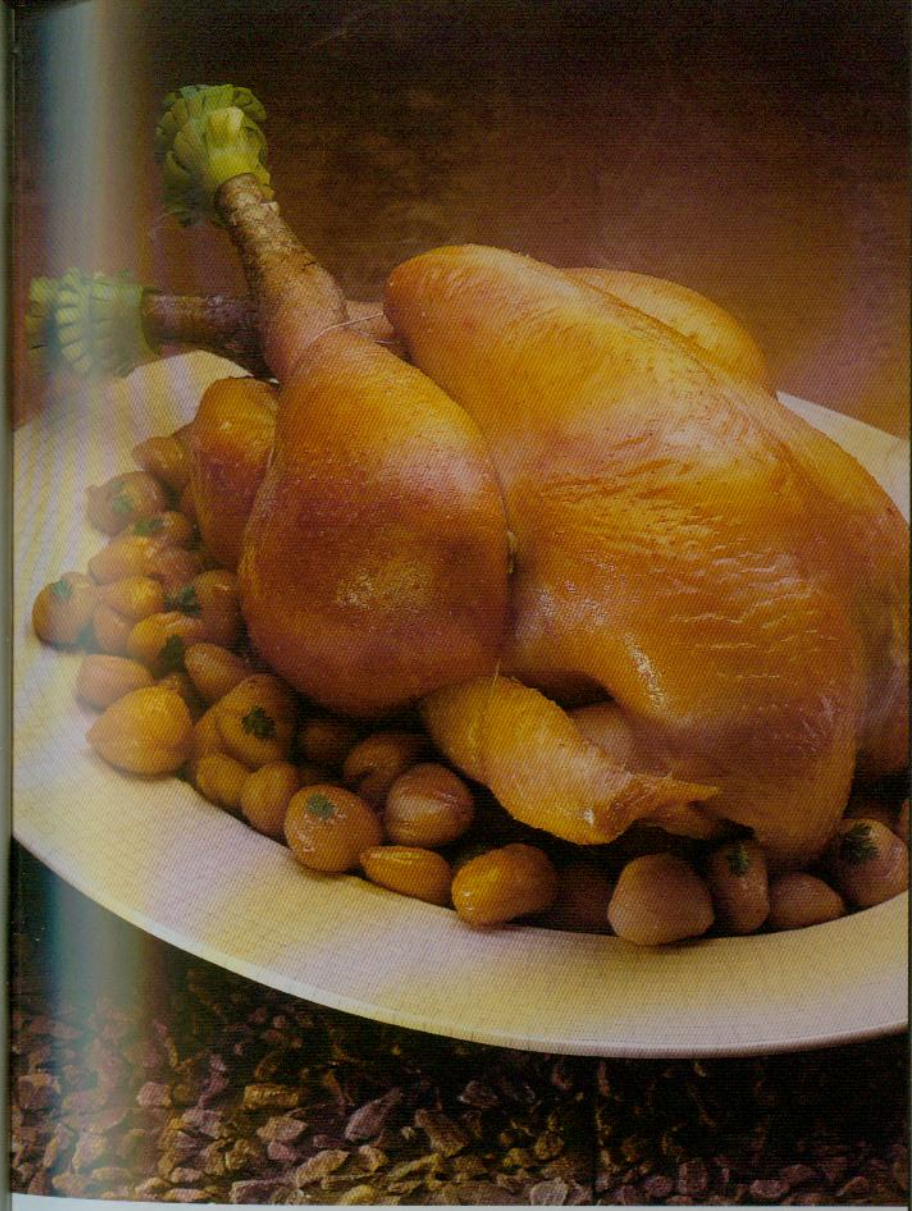
Garniture :
2 kg de marrons (on peut utiliser des marrons surgelés ou sous-vide).
1,5 litre de bouillon de volaille.
2 branches de céleri avec les feuilles.
50 g de beurre.
5 brins de cerfeuil.

Temps de cuisson du chapon :
2 h 35 mn

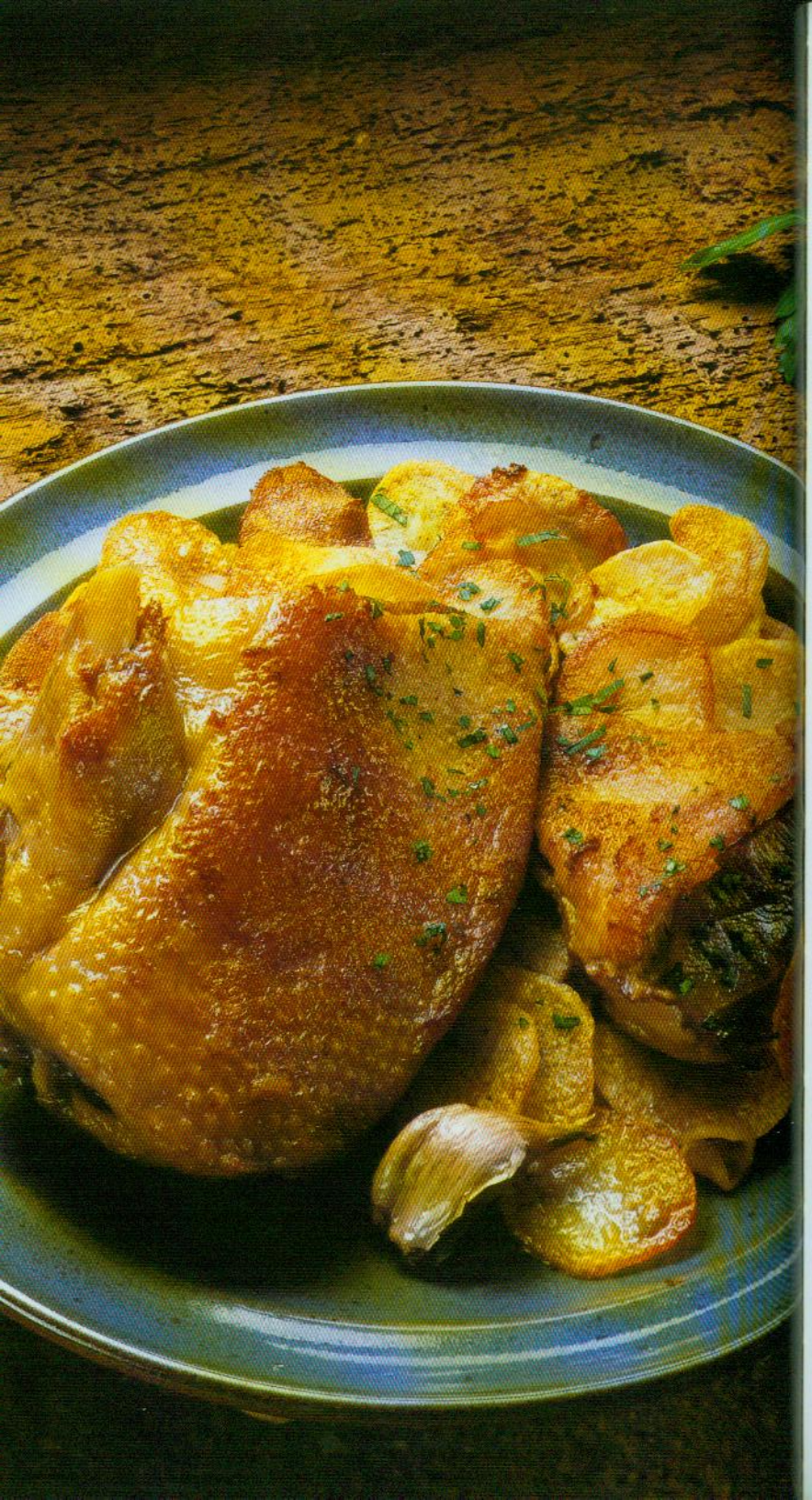
> Allumer le four à 160° environ (th. 5 ou 6). Saler et poivrer l'intérieur du chapon. Y mettre la truffe, brider la volaille. Masser le chapon avec l'huile d'olive, puis le saler et le poivrer (poivre du moulin), en répartissant bien l'assaisonnement. Poser la volaille dans la lèchefrite et la mettre au four environ 2 h 30. Durant la cuisson, arroser le chapon avec la graisse rendue par la volaille.

> Pendant ce temps, préparer les marrons. Inciser peu profondément les marrons, côté bombé. Les mettre à l'eau bouillante salée, quelques minutes. Les éplucher pendant qu'ils sont encore chauds, de manière à ôter l'écorce et la peau blanche. Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Ajouter les marrons, les tourner avec une cuillère en bois pour qu'ils s'enrobent d'une pellicule de beurre. Placer les branches de céleri au milieu. Verser le bouillon par-dessus. Couvrir et laisser cuire sans les remuer, à petits bouillons, pendant 20 minutes. Egoutter les marrons et les mettre autour du chapon 5 minutes avant la fin de la cuisson.

> La cuisson terminée, disposer les marrons dans un légumier et les saupoudrer de cerfeuil ciselé.



> Sortir le chapon du four. Couper la truffe en fines rondelles et foie et gésiers en petits dés. Les ajouter aux marrons. Découper le chapon et le dresser sur un grand plat chaud. Déglacer la lèchefrite. Verser la sauce dans la saucière.



Confit de canard

POUR 4 PERSONNES

1 « paletot » de canard gras (les 2 cuisses et les 2 magrets reliés entre eux par la graisse et la peau),
2 à 3 gousses d'ail,
2 brins de thym,
1/2 feuille de laurier,
1 verre d'eau,
gros sel (de Bayonne de préférence).

Matériel :
pots en terre vernissée ou bocaux en verre.

Temps de cuisson :
2 heures.

>La veille : séparer les cuisses et les magrets du paletot. Les arrondir à l'aide d'un couteau pointu. Détailler les parties grasses en dés de 3 cm. Réserver.

>Mettre les morceaux de canard dans un grand saladier. Les recouvrir de gros sel et les laisser ainsi pendant 12 heures.

>Le jour même : rincer les morceaux de canard à l'eau froide, les éponger soigneusement.
Mettre les cubes de gras à fondre dans une cocotte avec les gousses d'ail, le thym, le laurier et le verre d'eau. Ajouter les morceaux de canard et laisser cuire à petits frémissements pendant 2 heures environ. La cuisson doit être très lente et douce afin que la viande soit la plus tendre possible. Sortir les morceaux de canard de la cocotte à l'aide d'une écumoire. Les déposer sur une grille et les faire refroidir très rapidement. Filtrer la graisse de cuisson. Récupérer les grattons (petits morceaux de gras tout grillés pour les servir à l'apéritif).

>Lorsque les morceaux de canard sont froids les mettre dans des pots en terre vernissée ou des bocaux en verre. Verser par-dessus la graisse de canard tiède de façon à les recouvrir entièrement. Protéger le dessus du pot d'un papier sulfurisé ou d'un film alimentaire.

Coq au vin

POUR 8 PERSONNES

1 coq de Bresse d'environ 3 kg, vidé et coupé en 10 morceaux,
2 l de vin rouge de Bourgogne,
1 oignon,
2 carottes,
2 brins de thym,
1/2 feuille de laurier,
3 gousses d'ail,
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
1 cuillerée à café de sel.

Garniture :
250 g de lard de poitrine,
250 g de champignons de Paris,
100 g de petits oignons,
10 brins de persil,
30 g de beurre.

Temps de cuisson pour le coq de 1 à 2 heures selon l'âge.

> La veille :
Mettre les morceaux de coq dans un saladier.

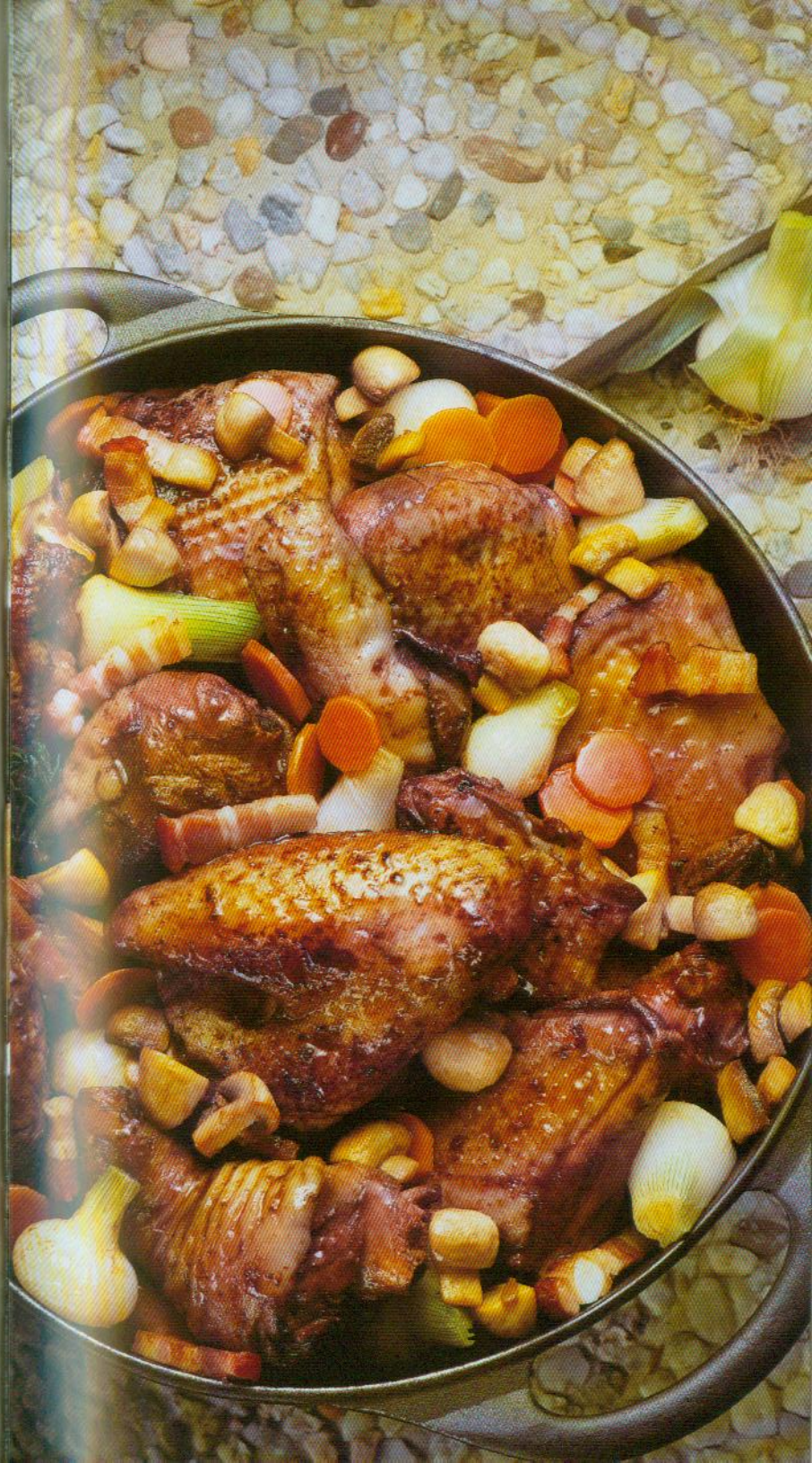
> Eplucher et couper carottes et oignon en fines rondelles. Les ajouter dans le saladier. Ajouter le thym, le laurier et les grains de poivre. Verser le vin sur le coq et couvrir le saladier. Mettre au réfrigérateur toute la nuit.

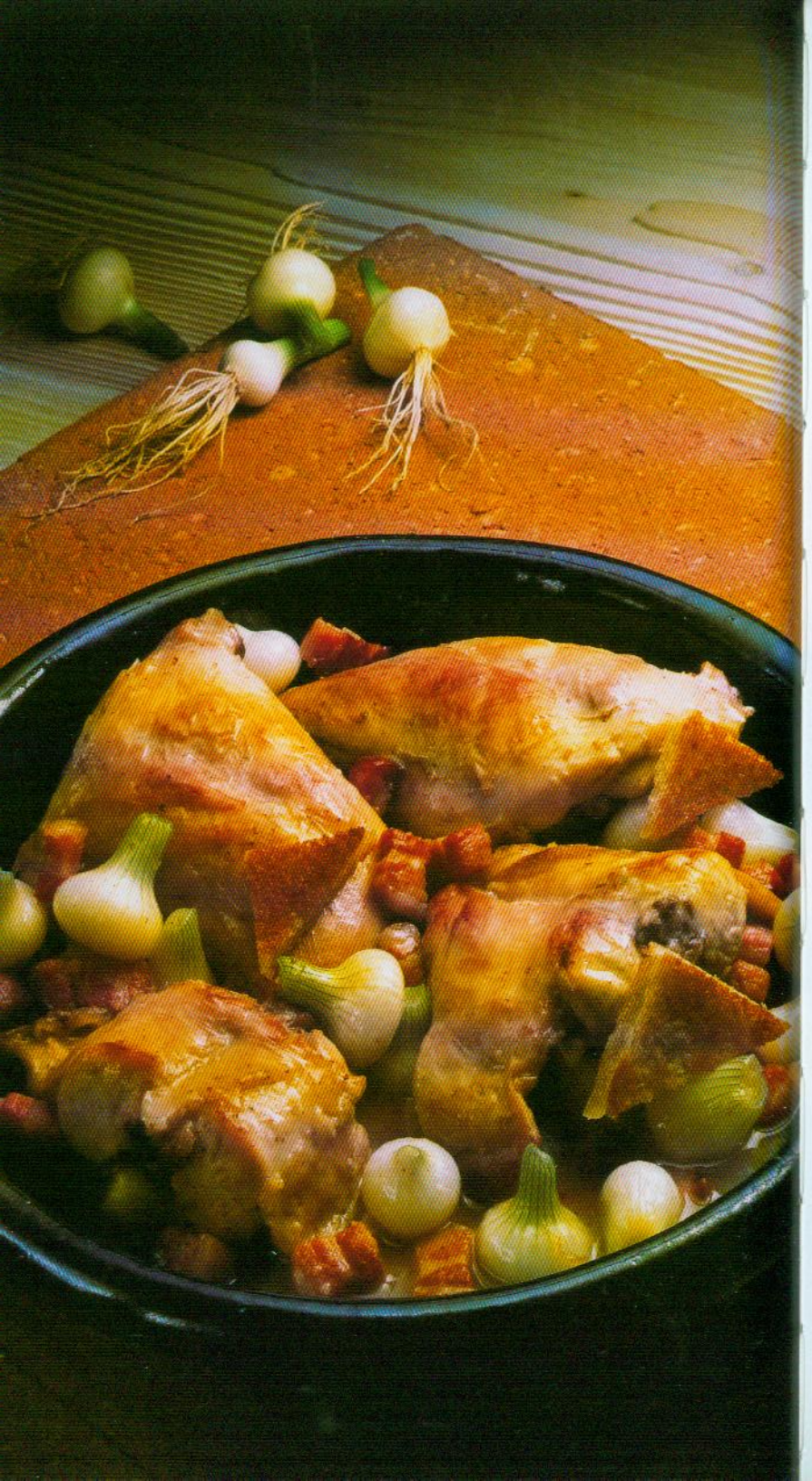
> Le lendemain : égoutter et sécher les morceaux de coq et les légumes. Filtrer la marinade.

> Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Y faire dorer les morceaux de coq en plusieurs fois. Les mettre au fur et à mesure dans une grande cocotte.

> Faire également revenir les légumes, les ajouter dans la cocotte ainsi que les gousses d'ail écrasées. Mouiller avec la marinade. Saler. Mélanger, porter à ébullition, puis couvrir. Laisser mijoter à tout petit feu de 1 à 2 heures selon l'âge du coq.

> Eplucher les petits oignons et les champignons. Couper la poitrine débarrassée de la couenne en bâtonnets. Faire dorer les lardons, les oignons et les champignons à la poêle dans le beurre, les laisser cuire 8 minutes et les ajouter à la dernière minute dans la cocotte. Rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil haché.





Lapin en gibelotte

POUR 6 PERSONNES

1 beau lapin (2 kg environ) coupé en morceaux par le boucher au couteau,
200 g de lard de poitrine,
18 petits oignons blancs,
3 échalotes,
1/2 bouteille de vin blanc sec,
1 petit verre d'eau-de-vie,
20 cl de bouillon de volaille,
1 bouquet garni,
1 cuillerée à soupe de farine,
3 tranches de pain de mie,
50 g de beurre,
huile,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 1 heure

>Eplucher et hacher les échalotes.

>Faire chauffer le beurre avec un peu d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux de lapin de tous côtés. Les saupoudrer légèrement de farine en les remuant à la spatule. Laisser roussir.

>Ajouter les échalotes hachées. Ajouter l'eau-de-vie préalablement chauffée, puis le vin blanc, le bouillon et le bouquet garni. Saler, poivrer. Amener à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu moyen 30 minutes environ.

>Eplucher les oignons, couper le lard débarrassé de sa couenne en lardons. Faire blanchir oignons et lardons séparément 1 minute à l'eau bouillante, les égoutter, les sécher, et les faire juste dorer rapidement à la poêle. Les ajouter dans la cocotte et continuer la cuisson encore 25 minutes.

>Détailler chaque tranche de pain de mie en 4 triangles. Les faire frire à la poêle dans de l'huile.

>Servir le lapin en cocotte avec les croûtons frits.

>Des champignons de Paris sautés à la poêle dans du beurre peuvent être ajoutés à la dernière minute, ainsi que des pommes de terre (roseval) cuites en robe des champs.

Poularde aux écrevisses

POUR 6 PERSONNES

1 poularde de Bresse coupée en morceaux,
24 écrevisses pattes rouges,
60 g de beurre,
2 dl de vin blanc sec (Mâcon),
2 dl de bouillon de volaille,
2 échalotes,
2 tomates,
2 cuillerées à soupe d'huile,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 1 heure

>Eplucher les échalotes, les hacher. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire fondre les échalotes. Les retirer, les réserver.

>Mettre les morceaux de poularde en plusieurs fois et les faire dorer de tous les côtés. Remettre les échalotes, saler et poivrer et laisser cuire 10 minutes. Retirer les morceaux de poularde, les réserver au chaud.

>Jeter les écrevisses dans la cocotte à feu vif en les remuant avec une cuillère en bois. Couvrir et les laisser cuire 5 minutes.

>Les retirer, mettre les morceaux de poularde, mouiller avec le vin blanc, donner un bouillon. Ajouter les tomates pelées et épépinées. Laisser légèrement réduire. Mouiller avec le bouillon bouillant et continuer la cuisson à feu moyen 25 minutes.

>Retirer les morceaux de poularde, les réserver au chaud. Séparer les têtes des queues des écrevisses. Vider les coffres dans la cocotte. Poser sur feu moyen 3 minutes. Passer cette sauce à travers un chinois. Incorporer le beurre en morceaux en fouettant.

>Décortiquer les queues d'écrevisses. Mettre les morceaux de poularde dans un plat creux et chaud, avec les queues d'écrevisses. Napper avec la sauce.

Poule au pot béarnaise

POUR 5 A 6 PERSONNES

1 belle poule bien grasse (2 kg environ), vidée avec foie et gésier à part,
250 g de jambon de Bayonne,
130 g de mie de pain rassis,
2 œufs,
1 gousse d'ail,
1 échalote,
10 brins de persil,
2 brins d'estragon,
6 carottes,
1 petit chou vert,
3 navets,
4 poireaux,
1 oignon,
1 branche de céleri,
3 grosses pommes de terre,
grains de poivre,
2 clous de girofle,
gros sel,
5 g de poivre du moulin.

Temps de cuisson : 3 heures

>Eplucher l'oignon, le piquer de clous de girofle. Remplir un grand fait-tout de 3 litres d'eau. Ajouter l'oignon, la branche de céleri, les abats de la poule, le gros sel et quelques grains de poivre. Porter à ébullition, écumer et laisser frémir 30 minutes.

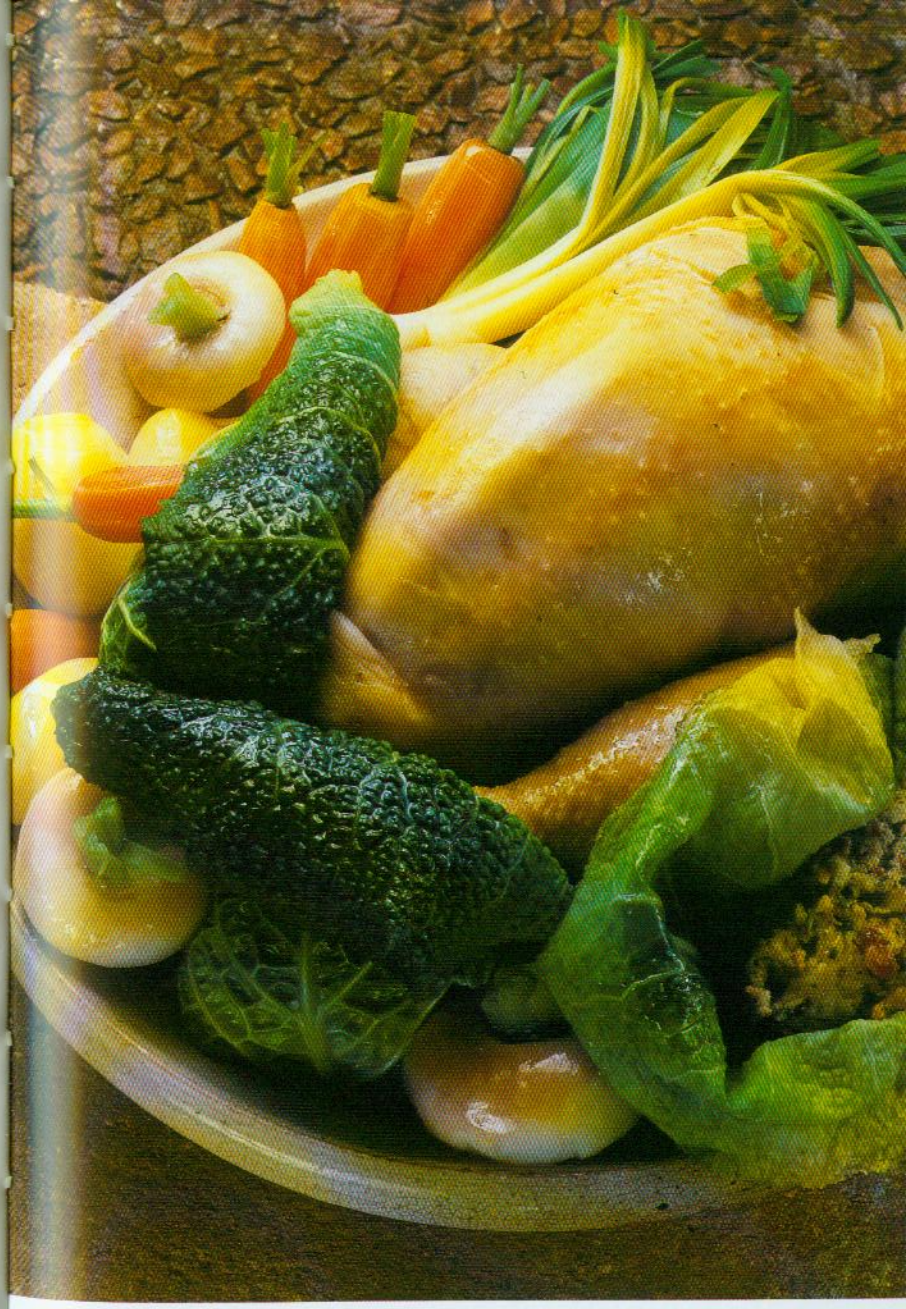
>Préparer la farce : faire tremper la mie de pain dans le bouillon. Effeuiller et hacher le persil et l'estragon. Eplucher et hacher l'ail et l'échalote. Hacher finement le jambon, le foie et le gésier. Les mettre dans un saladier avec l'ail, l'échalote et les herbes hachées. Presser la mie de pain, l'ajouter ainsi que les jaunes d'œuf. Bien mélanger, assaisonner en sel et poivre. Farcir la poule. Coudre l'ouverture et la brider.

>Plonger la poule dans le bouillon frémissant, écumer. La laisser cuire à petit feu 2 h 30.

>Eplucher et laver carottes, navets, poireaux, pommes de terre et chou. Faire blanchir ce dernier 10 minutes à l'eau bouillante salée. Le passer sous l'eau froide, l'égoutter.

>45 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes, sauf les pommes de terre, dans le fait-tout.

>Faire cuire les pommes de terre dans une casserole, à part, 30 minutes à l'eau salée.



>Servir d'abord le bouillon sur des tranches de pain de campagne séchées au four, la poule découpée, sa farce et les légumes ensuite. L'accompagner de gros sel et de poivre.

Poulet basquaise

POUR 6 PERSONNES

1 poulet fermier (1.800 kg) coupé en 12 morceaux,
4 tranches épaisses de jambon de Bayonne (250 g),
1 kg de piments d'Espelette (ou de poivrons),
1 kg de tomates,
2 gros oignons,
5 gousses d'ail,
10 cl d'huile d'olive,
sel, poivre du moulin.

Temps de cuisson : 50 mn

>Faire chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux de poulet, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes.

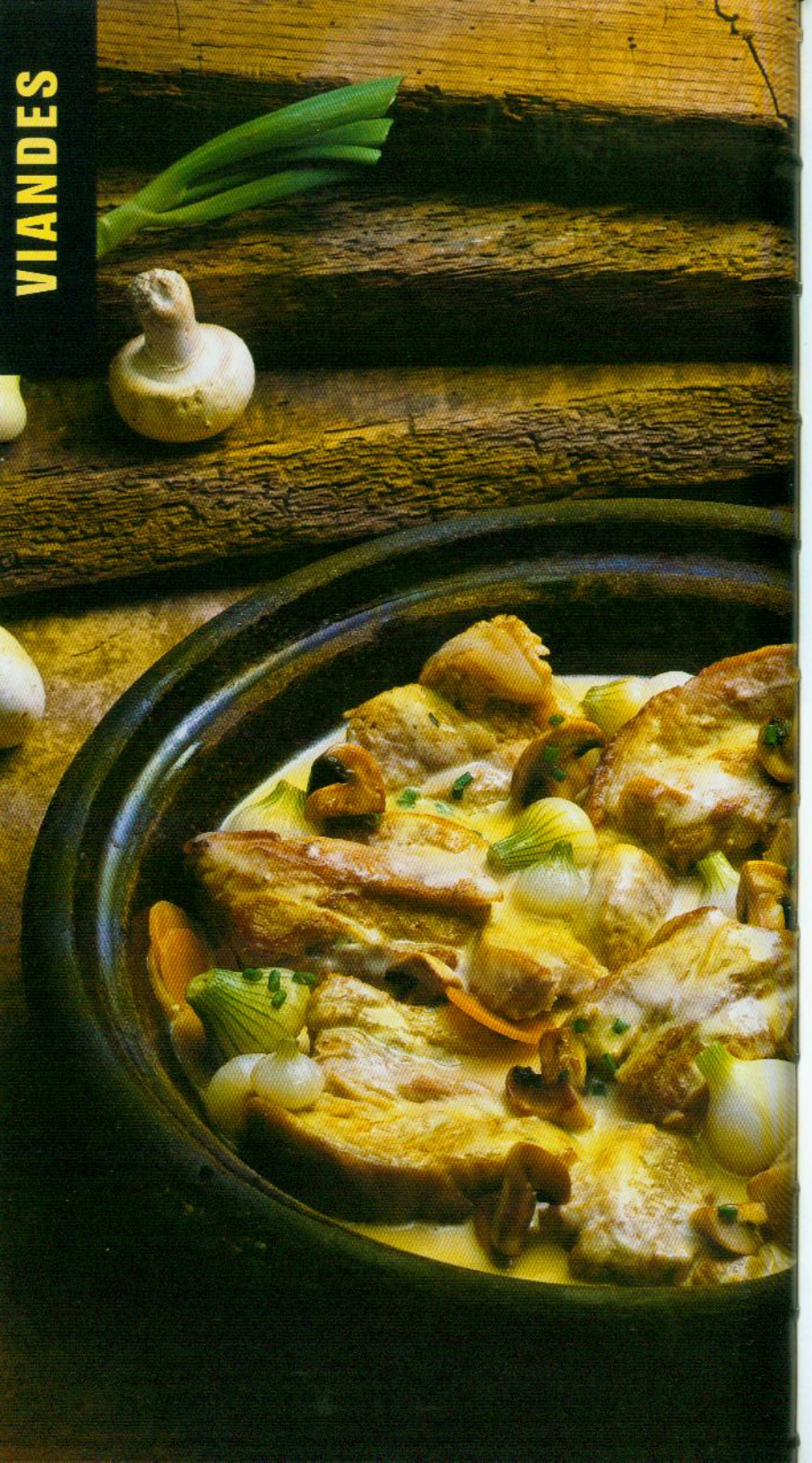
>Eplucher et émincer les oignons. Peler et épépiner les tomates. Faire chauffer l'huile restante dans une sauteuse. Y faire revenir les oignons à feu doux 15 minutes.

>Ajouter les tomates et laisser cuire encore 15 minutes. Saler, poivrer et réserver au chaud.

>Eplucher et couper les gousses d'ail, les ajouter dans la cocotte avec le poulet. Eplucher et épépiner les piments, les couper en morceaux. Les ajouter au poulet.

>Couper le jambon en bâtonnets, les ajouter dans la cocotte et continuer la cuisson 20 minutes.

>Verser la fondue de tomates dans le fond du plat de service chaud. Disposer les morceaux de poulet par-dessus, puis les bâtonnets de jambon et les piments.



Blanquette de veau

>Eplucher carottes et oignon, piquer ce dernier du clou de girofle. Couper les carottes en fines rondelles.

>Faire chauffer le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux de veau de tous les côtés, par petites quantités. Remettre tous les morceaux dans la cocotte avec les carottes, l'oignon, thym, laurier, branche de céleri et persil liés en bouquet, quelques grains de poivre et une poignée de gros sel. Couvrir avec l'eau d'Evian qui doit dépasser la viande de 1 cm. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir 45 minutes à couvert.

>Eplucher les oignons et les champignons pendant la cuisson de la blanquette. Couper les champignons en quatre, les faire dorer à la poêle dans 40 g de beurre. Saler, poivrer. Faire revenir également les oignons, les ajouter aux champignons et les réserver au chaud.

>Mettre les jaunes d'œufs dans un bol. Les mélanger avec le demi-jus du citron et la crème. Saler, poivrer. Délayer avec un peu de bouillon bouillant.

>Retirer la viande, la réserver sur un plat creux chaud, avec les champignons et les oignons. Retirer le bouquet garni, carottes et oignons du bouillon.

>Verser le contenu du bol dans la cocotte en fouettant. Remettre sur feu très doux sans cesser de fouetter, en faisant très attention de ne pas laisser bouillir. Verser cette sauce sur les morceaux de viande. Servir.

POUR 6 PERSONNES

1,500 kg de tendrons et de flanchet de veau coupés en morceaux,
2 carottes,
1 branche de céleri,
1 oignon,
2 brins de thym,
1 feuille de laurier,
3 brins de persil,
1 poignée de gros sel,
grains de poivre,
1 clou de girofle,
50 g de beurre,
huile d'arachide,
1 litre d'eau d'Evian.
Pour la sauce :
2 jaunes d'œufs,
100 g de crème,
1 citron,
7 dl de bouillon de cuisson de la blanquette.
Accompagnement :
18 petits oignons grelots,
250 g de champignons de Paris,
80 g de beurre,
sel, poivre.

Temps de cuisson :
1 heure

Bœuf mode

POUR 8 PERSONNES

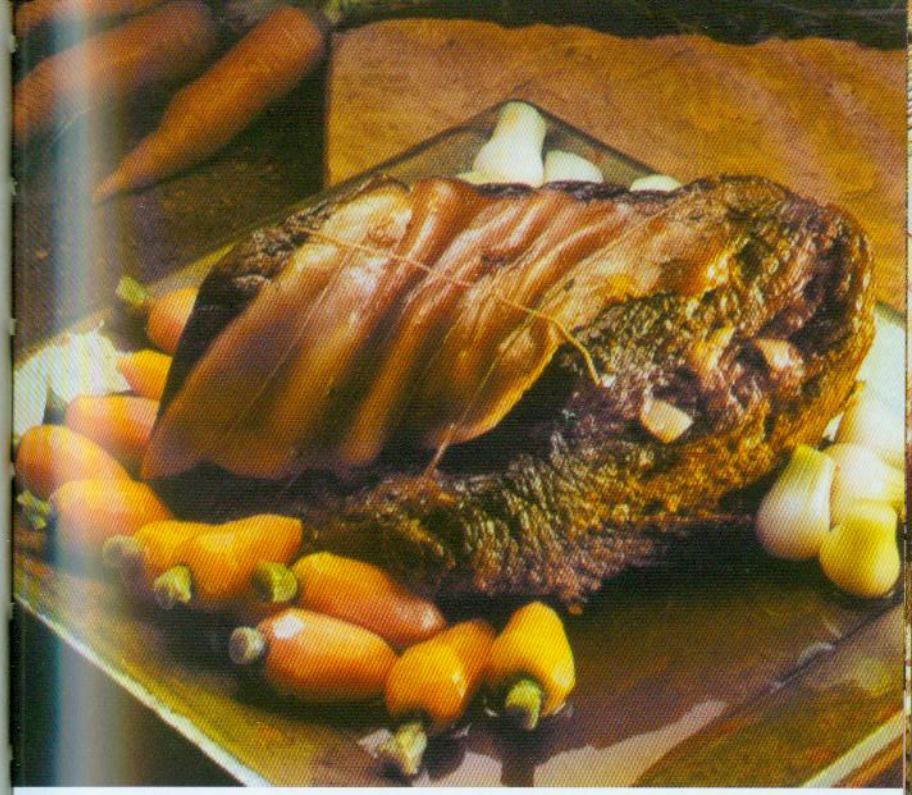
2 kg de bœuf pris dans la culotte ou le gîte à la noix lardé par le boucher et ficelé comme un rôti,
1 pied de veau,
50 cl de vin blanc sec,
5 cl d'eau-de-vie,
3 oignons,
1 bouquet garni,
2 grosses carottes,
24 petits oignons grelots,
21 petites carottes,
1 litre de bouillon de bœuf,
30 g de beurre,
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 4 heures au moins

>La veille : éplucher 1 oignon et 1 grosse carotte pour la marinade. Frotter la viande de sel et poivre, la mettre dans une terrine avec la carotte et l'oignon émincés, et un bouquet garni. Verser le vin blanc et l'eau-de-vie. Couvrir et laisser mariner au frais toute une nuit.

>Le jour même : Mettre le pied de veau dans une casserole, le recouvrir d'eau froide. Porter lentement à ébullition. Laisser bouillir 2 minutes puis le rincer sous l'eau froide et l'essuyer. Eplucher les 2 oignons et la carotte restants, couper la carotte en tronçons. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une grande cocotte.

>Sortir la viande de la marinade, puis la sécher le plus soigneusement possible. Passer la marinade au chinois. Faire revenir la viande dans le mélange beurre-huile bien chaud. La laisser dorer de tous les côtés (15 minutes environ). La retirer, l'égoutter, vider la graisse de la cocotte. Remettre la viande dans la cocotte, mouiller avec la marinade. Faire bouillir en retournant la viande et jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter les oignons, la carotte, le bouquet garni et le pied de veau. Recouvrir avec le bouillon de bœuf. Faire reprendre l'ébullition et écumer la surface du liquide. Couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 3 h 30 au moins, en retournant la viande de temps en temps.



>Pendant la cuisson de la viande, éplucher les petites carottes et les oignons grelots. Les faire cuire dans une sauteuse dans un mélange de beurre et d'huile. Les mouiller avec un peu de bouillon. En fin de cuisson, sortir la viande de la cocotte. Passer le jus au chinois, puis le dégraisser. Désosser et couper le pied de veau en petits morceaux. Essuyer la cocotte (sans la laver), y remettre la viande, les morceaux de pied de veau, les petites carottes et les oignons. Verser la sauce par-dessus. Remettre à feu doux et laisser cuire 10 minutes pour permettre aux légumes de s'imprégner du jus. Servir la viande débarrassée des ficelles et coupée en tranches. Entourer des légumes et napper de la sauce.

Cassoulet toulousain

POUR 10 A 12 PERSONNES

1 kg de haricots lingots,
250 g de lard maigre,
250 g de couennes fraîches,
350 g de saucisse de Toulouse,
1 saucisson à l'ail cru,
800 g d'épaule d'agneau désossée,
500 g de collier d'agneau,
850 g de confit de canard,
3 oignons,
2 clous de girofle,
1 grosse carotte,
6 gousses d'ail,
1 bouquet garni,
15 grains de poivre,
120 g de chapelure blanche,
la graisse du confit,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 5 à 6 heures

>Mettre les haricots à tremper 2 heures à l'eau froide. S'ils sont de l'année cette étape est inutile. Faire blanchir le lard maigre 10 minutes à l'eau bouillante. Le rafraîchir, l'égoutter. Eplucher carotte et oignons, en piquer un des clous de girofle. Couper la carotte en rondelles. Enfermer les grains de poivre dans une mousseline.

>Tapisser le fond d'un grand fait-tout avec les couennes, ajouter les haricots rincés et égouttés, le lard, les gousses d'ail, les rondelles de carotte, le bouquet garni, l'oignon piqué des clous de girofle, le sachet de poivre. Couvrir de 2 litres d'eau froide. Porter à ébullition en écumant, puis couvrir et laisser cuire 1 heure à couvert. Ajouter le saucisson à l'ail et la saucisse de Toulouse. Poursuivre la cuisson 30 minutes. Pendant la cuisson des haricots, couper l'épaule et le collier en morceaux. Les faire revenir dans 2 cuillerées à soupe de graisse du confit. Saler, poivrer, les retirer.

>Hacher les oignons restants, écraser les gousses d'ail, les faire revenir dans la même graisse que les viandes, mouiller avec une louche d'eau de cuisson des haricots. Laisser frémir 5 minutes. Faire dorer les morceaux de confit de canard dans une poêle chaude, sans matière grasse. Retirer le bouquet garni, le sachet de poivre et l'oignon du fait-tout ainsi que le

saucisson et la saucisse de Toulouse. Couper ces derniers en rondelles de 1 cm.

>Préchauffer le four à 120° (th 4). Graisser un plat allant au four avec un peu de graisse du confit. Le remplir d'une couche de haricots.

>Recouvrir d'une couche de viande (agneau et lard maigre), du confit et des rondelles de saucisses et saucisson. Ajouter la fondue d'oignons et son jus. Continuer à remplir le plat en alternant haricots et viande. Saupoudrer de chapelure, arroser de 3 louches de jus de haricots et de graisse de confit tiède.

>Mettre au four et laisser cuire 4 heures en ajoutant un peu d'eau de cuisson des haricots, si nécessaire, et en saupoudrant trois fois de chapelure en cours de cuisson.

Choucroute garnie à l'alsacienne

POUR 6 PERSONNES

1,500 kg de choucroute crue,
1 gros jarret de porc demi-sel,
1 épaule de porc fumé (schiffala),
300 g de poitrine de porc fumé,
300 g de poitrine de porc demi-sel,
4 saucisses de Montbéliard fumées,
6 saucisses de Strasbourg,
6 petits boudins noirs,
200 g de saucisses blanches,
100 g de graisse d'oie,
2 oignons,
2 gousses d'ail,
15 baies de genièvre,
1 branche de thym,
1/2 feuille de laurier,
6 grains de poivre,
1/2 litre de sylvaner,
2 verres de bouillon ou d'eau,
sel.

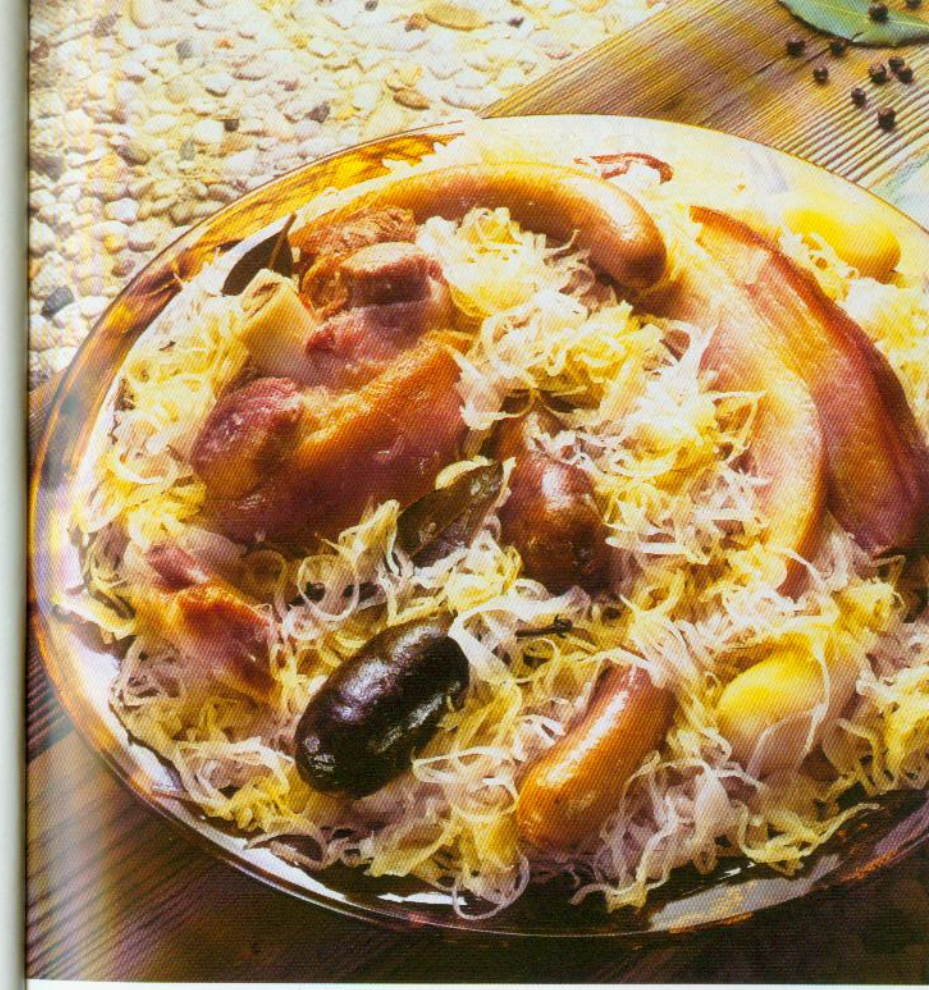
Temps de cuisson :
2 h 30 mn environ

>Mettre le jarret, l'épaule, la poitrine de porc fumé, et la poitrine demi-sel dans un grand fait-tout, les recouvrir d'eau froide, les faire cuire à petits frémissements 30 minutes environ en écumant la surface du liquide.

>Rincer la choucroute dans plusieurs eaux, bien l'égoutter en la pressant entre les mains. Eplucher et émincer les oignons, éplucher et écraser la gousse d'ail. Enfermer les baies de genièvre, le poivre, le thym, le laurier dans un petit sachet de gaze.

>Mettre la graisse d'oie à fondre dans une grande cocotte en fonte. Y faire fondre les oignons, ajouter la choucroute, mélanger bien de façon à enrober le chou de graisse. Ajouter le sachet d'épices et la gousse d'ail. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon, mélanger, couvrir. Mettre à cuire à four moyen pendant 2 heures. La choucroute doit rester légèrement croquante.

>45 minutes après le début de la cuisson, sortir la cocotte du four, retirer la moitié de la choucroute. Egoutter les viandes, les poser dans la cocotte, recouvrir avec la choucroute enlevée et remettre au four 30 à 40 minutes.Ajouter les saucisses de Montbéliard et laisser cuire encore 40 minutes.



>Au dernier moment, faire griller les boudins et la saucisse blanche à la poêle dans un peu de graisse d'oie. Faire pocher les saucisses de Strasbourg dans un peu d'eau de cuisson des viandes. Sortir le sachet d'épices de la choucroute, la verser dans un grand plat en terre creux. Disposer les viandes, les saucisses et les boudins dessus.

>Servir accompagnée de pommes de terre cuites à l'eau.

Chou farci

POUR 8 PERSONNES

1 chou vert,
350 g d'épaule de veau désossée,
350 g d'échine de porc,
350 g de lard de poitrine fumée,
1 crépine,
200 g de mie de pain de campagne rassis,
15 cl de lait,
4 carottes,
3 navets,
5 oignons,
2 tablettes de bouillon de volaille,
40 g de beurre,
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide,
1 bouquet de persil plat,
1 cuillerée à café de 4 épices,
2 œufs,
gros sel, sel fin,
poivre.

Temps de cuisson : 2 h 5 mn

>Faire tremper la crépine dans de l'eau froide et la rincer plusieurs fois. Faire tremper la mie de pain 5 minutes dans le lait, puis la presser entre les mains.

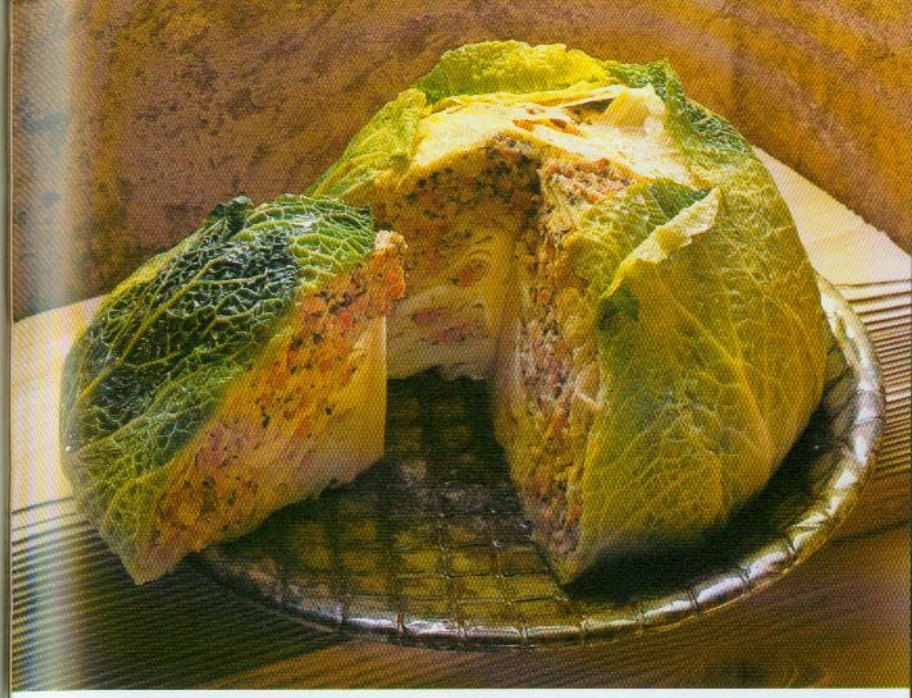
>Hacher finement les viandes séparément. Effeuiller et hacher le persil. Eplucher et émincer 2 oignons, les faire fondre à la poêle dans 15 g de beurre.

>Mettre les viandes dans un saladier avec le persil haché, la mie de pain, et les oignons fondus. Mélanger et incorporer un œuf entier et un jaune, assaisonner en sel, poivre et 4 épices.

>Eplucher et couper en petits dés les carottes, les navets et les oignons restants. Les blanchir quelques minutes à l'eau bouillante salée, les passer sous l'eau froide pour les rafraîchir, les égoutter, les sécher.

>Eplucher le chou en lui retirant les feuilles externes les plus dures et la base ligneuse. Le laver. Plonger le chou dans un grand fait-tout suffisamment rempli d'eau bouillante salée pour qu'il baigne de tous côtés, le laisser cuire 10 minutes en le retournant à mi-cuisson. Le rafraîchir sous l'eau froide, l'égoutter en le mettant tête en bas dans une passoire.

>Poser le chou sur le plan de travail, écarter les feuilles délicatement une par une pour arriver au cœur. Le retirer à l'aide d'un couteau pointu. Façonner les 2/3 de la farce en boule



de la même taille que le cœur du chou, la placer au centre. Rabattre les premières feuilles sur la farce pour bien l'enfermer. Glisser les dés de légumes et le reste de la farce entre les feuilles du chou. Rabattre ainsi toutes les feuilles du chou de manière à lui redonner sa forme initiale.

>Eponger la crépine, l'étaler sur la table. Placer le chou au milieu et l'enfermer dans la crépine. Ficeler. Préchauffer le four à 210° (th 7).

>Délayer les tablettes de bouillon dans 40 cl d'eau bouillante. Faire chauffer les 25 g de beurre et l'huile dans une grande cocotte. Y faire dorer le chou de tous les côtés, puis mouiller avec le bouillon. Couvrir et enfourner.

>Après 30 minutes de cuisson, baisser la température du four à 150° (th 5). Laisser cuire 1 heure 30 encore.

Gras-double à la lyonnaise

POUR 6 PERSONNES

1 kg de gras-double,
700 g d'oignons,
80 g de beurre,
5 cuillerées à soupe d'huile,
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin,
10 brins de persil,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 30 mn

>Eplucher et émincer très finement les oignons.

>Détailler le gras-double en grosse julienne (bâtonnets d'un demi centimètre d'épaisseur et de 5 cm de longueur).

>Effeuiller et hacher le persil.

>Faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, y ajouter les oignons et les laisser frire jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée.

>Faire chauffer le beurre et l'huile restante dans une autre grande poêle. Y faire sauter à feu vif le gras-double. Saler et surtout poivrer. Le laisser cuire pour qu'il devienne doré et croustillant.

>Ajouter le gras-double dans la poêle avec les oignons, mélanger bien en poursuivant quelques instants la cuisson à feu vif.

>Saupoudrer de persil haché et verser dans un plat creux et chaud.

>Verser le vinaigre dans la poêle brûlante, remettre sur le feu en frottant le fond de la poêle avec une cuillère en bois, pour déglacer.

>Verser cette sauce sur le gras-double et servir immédiatement.

Navarin d'agneau printanier

POUR 6 PERSONNES

800 g d'épaule d'agneau coupée en morceaux,
800 g de collier,
800 g de poitrine coupée en morceaux,
2 bottillons d'oignons nouveaux,
2 bottillons de carottes rondes,
2 bottillons de petits navets,
500 g de pois gourmands,
3 tomates,
3 gousses d'ail,
1 bouquet garni,
75 cl de bouillon,
1 cuillerée à soupe de farine,
huile,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 1 h 10 mn

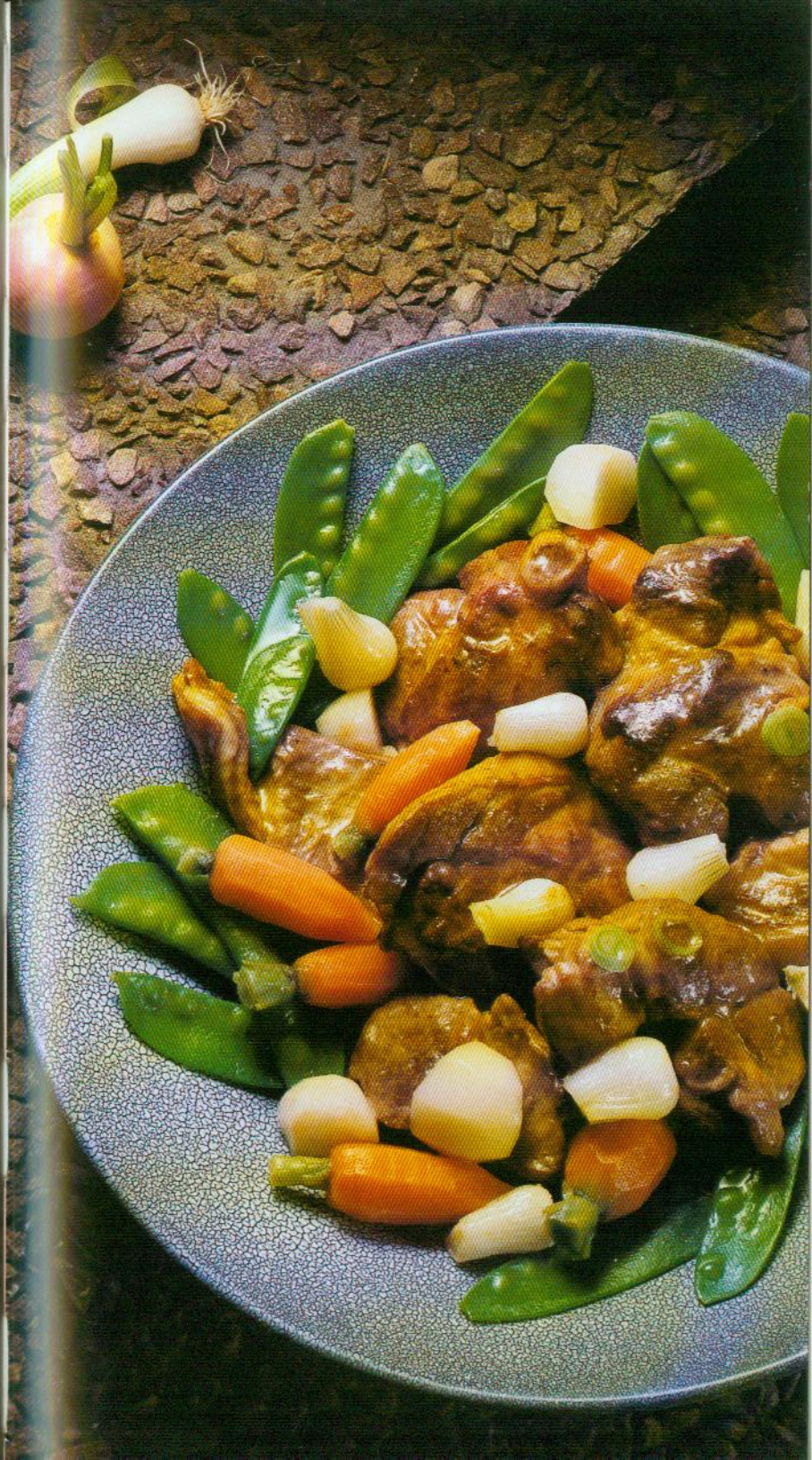
>Eplucher et écraser les gousses d'ail. Eplucher, couper et épépiner les tomates.

>Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux d'agneau par petites quantités et les laisser dorer de tous les côtés. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Jeter les 2/3 de la graisse se trouvant dans la cocotte, remettre tous les morceaux d'agneau. Les saupoudrer de farine en les tournant, laisser « sécher » 1 minute à feu vif.

>Ajouter les tomates en morceaux. Saler, poivrer. Mouiller avec le bouillon bouillant. Ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

>Eplucher les petits oignons, les carottes, les navets et les pois gourmands. Ajouter carottes, navets, et oignons dans la cocotte au bout des 30 minutes. Continuer la cuisson encore 30 minutes.

>Faire cuire les pois gourmands à l'eau bouillante salée (sans couvrir), 8 minutes. Les égoutter et les ajouter dans la cocotte 3 minutes avant la fin de la cuisson. Au dernier moment, retirer le bouquet garni.



Poitrine de veau farcie

POUR 6 PERSONNES

1 poitrine de veau désossée (1,500 kg environ),
y faire ouvrir une poche par le boucher,
100 g de chair à saucisse,
200 g de chair de veau hachée,
200 g de vert de blettes (5 grandes feuilles),
100 g d'oignons,
1 bouquet de persil plat,
1 pincée de thym,
1 gousse d'ail,
2 œufs,
2 cuillerées à soupe de crème,
50 g de beurre,
sel, poivre.
Pour la cuisson :
1/2 litre de bouillon,
3 oignons,
5 carottes,
1 couenne,
50 g de saindoux,
1 bouquet garni,
sel, poivre.
Matériel :
1 aiguille à brider,
ficelle fine,
papier sulfurisé.

Temps de cuisson :
2 h 15 mn

>Pour la farce : éplucher et émincer les oignons. Laver, sécher et hacher les feuilles de blettes. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y faire fondre les oignons et les laisser blondir. Ajouter les blettes et les laisser « tomber » en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Retirer du feu. Laisser refroidir.
Equeuter et hacher le persil. Eplucher et hacher la gousse d'ail. Mettre dans un saladier la chair de veau, la chair à saucisse, le persil haché, la fondue de blettes et d'oignons. Mélanger bien à la fourchette. Battre la crème fraîche avec un œuf entier et un jaune. L'incorporer au mélange précédent ainsi que sel, poivre et thym. Travailler bien ce mélange afin d'obtenir une farce fine et homogène. Garnir la poche de la poitrine avec cette farce. Coudre l'ouverture avec la ficelle fine.

>Enduire un plat creux allant au four de saindoux. Poser la couenne blanchie au fond du plat. Recouvrir des oignons et des carottes épluchées et coupées en rondelles. Ajouter le bouquet garni. Poser l'épaule sur ces éléments. Saler et poivrer. L'arroser de saindoux fondu. Mettre à four chaud, et faire dorer la poitrine de tous côtés en l'arrosant de temps en temps avec le bouillon. Couvrir d'un papier sulfurisé beurré et baisser la température du four. Laisser cuire 2 heures en veillant à ce qu'il y ait toujours du bouillon au fond du plat. Retirer la viande et la découper en tranches. La poser sur un plat de service chaud. Déglacer le plat de cuisson et verser la sauce en saucière.

>Accompagner de pommes de terre sautées à cru ou d'un gratin de côtes de blettes.

Pot-au-feu

POUR 8 PERSONNES

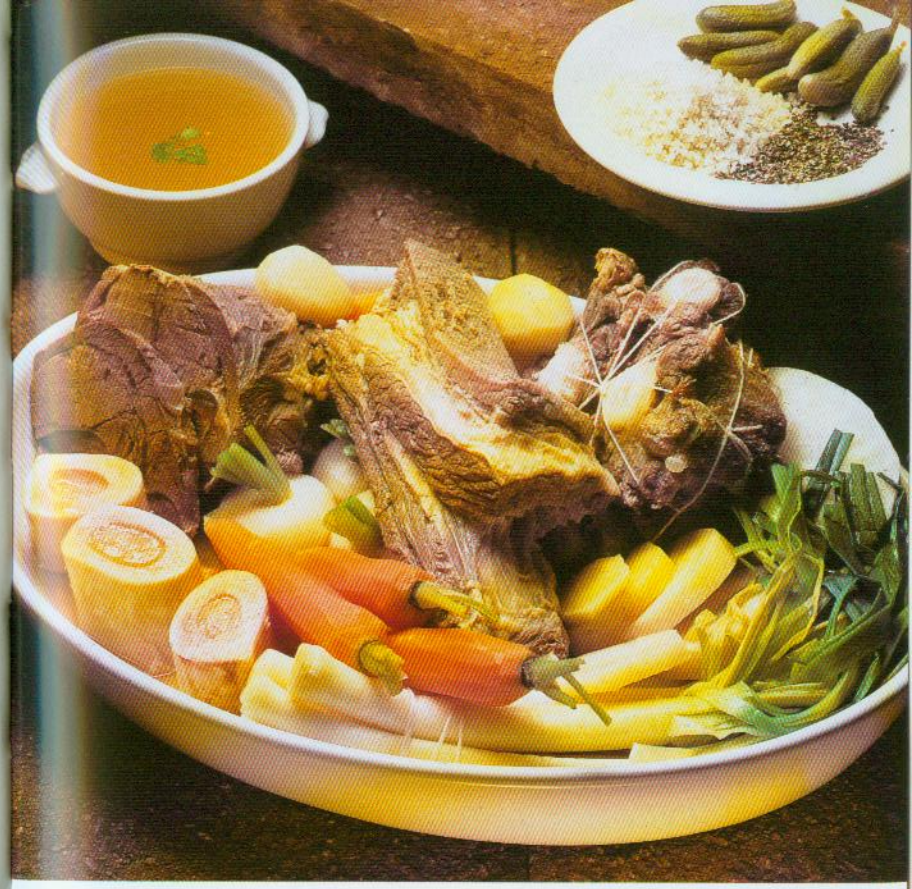
1 kg de gîte de bœuf ficelé comme un rôti,
800 g de plat de côtes,
800 g de culotte de bœuf lardée et ficelée,
1 queue de bœuf tronçonnée et ficelée,
8 gros tronçons d'os à moelle,
1 kg de jeunes carottes,
8 navets,
2 panais moyens,
1,5 kg de petits poireaux,
1 petite boule de céleri rave,
8 pommes de terre.
Pour la cuisson :
2 carottes,
2 oignons,
3 clous de girofle,
1 brin de thym,
4 gousses d'ail,
1/2 bouquet de persil,
1 branche de céleri,
1 feuille de laurier,
gros sel,
15 grains de poivre.

Temps de cuisson :
4 h 30 mn

>Mettre le plat de côtes dans un grand fait-tout, le recouvrir largement d'eau froide (5 litres), porter à ébullition sur feu moyen et laisser cuire 1 heure. Écumer régulièrement.

>Eplucher les carottes, oignons et ail pour la cuisson. Piquer les oignons de clous de girofle. Ficeler thym et laurier d'une part et branche de céleri et persil d'autre part. Après la première heure de cuisson, ajouter ces éléments dans le fait-tout ainsi que le plat de côtes. Attendre la reprise de l'ébullition et ajouter une poignée de gros sel et les grains de poivre, puis le gîte, la culotte et la queue de bœuf. Laisser cuire à petits frémissements pendant 3 heures.

>Eplucher et laver les légumes de garniture. Lier les poireaux en petites bottes. Lorsque le pot-au-feu a cuit (4 heures en tout), retirer les viandes et filtrer le bouillon de cuisson et le remettre dans le fait-tout nettoyé. Remettre les viandes, porter à nouveau à ébullition et laisser frémir 30 minutes. Ajouter les carottes, navets, céleri et panais. 10 minutes après la reprise de l'ébullition, ajouter les poireaux et laisser cuire encore 20 minutes. Faire cuire les pommes de terre à part 20 à 30 minutes à l'eau bouillante salée. 15 minutes avant de servir le pot-au-feu, appliquer du gros sel à chaque extrémité des os à moelle, les enfermer dans une mousseline.



>Prélever 1/2 litre de bouillon, le verser dans une casserole, porter à ébullition et y faire pocher les os à moelle 10 minutes à petits frémissements. Sortir les viandes et les légumes, les garder au chaud. Dégraisser le bouillon. Présenter les viandes coupées en tranches sur un plat chaud, entourées des légumes et des os à moelle. Servir le bouillon et les condiments (cornichons, gros sel, cerises au vinaigre) à part.

>Une manière simple de dégraisser le bouillon si on l'utilise le lendemain est de le mettre au réfrigérateur. La graisse s'enlève d'un bloc.

Rouelle de porc aux pommes de terre

POUR 6 PERSONNES

1 tranche de 2,5 cm d'épaisseur coupée au cœur du jambon cru avec l'os au milieu (1,500 kg).
12 gousses d'ail.
8 grosses pommes de terre (BF 15).
3 brins de thym.
4 brins de persil plat.
5 cl d'eau.
huile d'arachide.
sel, poivre.

Temps de cuisson : 1 h 40 mn environ

>Faire chauffer un peu d'huile dans un grand plat allant au four. Y faire revenir la rouelle des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler, poivrer, la saupoudrer de thym émietté. Disposer les gousses d'ail non épluchées autour de la viande.

>Mettre à four moyen, ajouter les 5 cl d'eau et laisser cuire 1 h 30 environ, en arrosant la viande de temps en temps.

>Eplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer, les couper dans le sens de la longueur comme des grosses frites.

>A mi-cuisson, retourner la rouelle, l'arroser et ajouter un peu d'eau chaude si nécessaire. Disposer les pommes de terre autour de la viande et les laisser cuire et dorer jusqu'à la fin de la cuisson.

>En fin de cuisson, retirer la rouelle, les pommes de terre et les gousses d'ail, les disposer sur un plat. Saler légèrement les pommes de terre si nécessaire.

>Déglacer le plat de cuisson avec un peu d'eau chaude, récupérer le jus et en arroser la viande. Effeuiller et hacher le persil, en saupoudrer le dessus de la rouelle.

Tête de veau

POUR 8 PERSONNES

1/2 tête de veau, désossée et roulée autour de 2 joues de veau, préparée et ficelée par le tripier (1,500 kg environ).
1 langue de veau.
1 cervelle de veau épluchée.

Pour le court-bouillon :
1 carotte.
1 poireau.
1 oignon.
2 clous de girofle.
1 branche de céleri.
1 citron.
1 bouquet garni (thym, laurier, persil).
50 g de farine.
1 cuillerée à soupe d'huile.
gros sel, poivre en grains.

Pour la sauce :
3 œufs.
3 cuillerées à soupe de moutarde.
3 cuillerées à soupe de vinaigre.
30 cl d'huile d'arachide.
1 bouquet de persil plat.
1 botte de ciboulette.
15 brins de cerfeuil.
10 brins d'estragon.

>Mettre 5 à 6 litres d'eau dans un grand fait-tout. Ajouter la carotte épluchée, l'oignon épluché et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, le poireau et la côte de céleri épluchée, des grains de poivre et du gros sel. Porter à ébullition.

>Délayer dans un bol, la farine, le jus de citron et l'huile. Verser dans le court-bouillon bouillant en mélangeant bien. Plonger la tête de veau dans le court-bouillon. La laisser cuire 2 heures à frémissements, écumer, couvrir aux 3/4.

>Rincer la langue sous l'eau froide. L'ajouter dans le fait-tout, 30 minutes après le début de la cuisson.

>Eplucher les légumes de la garniture, carottes, pommes de terre, petits oignons. Les cuire séparément à l'eau bouillante salée, 20 minutes pour les oignons et les carottes, 25 minutes pour les pommes de terre.

>Mettre la cervelle, déjà dégorgée, dans une casserole. La recouvrir d'eau froide. Ajouter thym, laurier, et quelques grains de poivre. La cuire 20 minutes à petits frémissements en écumant la surface du liquide.

>Faire durcir les œufs 7 minutes environ (le jaune doit rester encore moelleux), les passer sous l'eau froide, les écaler. Séparer le blanc des jaunes. Mettre les jaunes dans un bol, les délayer avec la moutarde et le vinaigre. Verser l'huile en fin filet comme pour une mayonnaise. Eplucher et hacher finement les échalotes, les fines herbes, les cornichons et les blancs d'œufs. Les incorporer à la sauce dans le bol ainsi que les câpres. Rectifier l'assaisonnement.

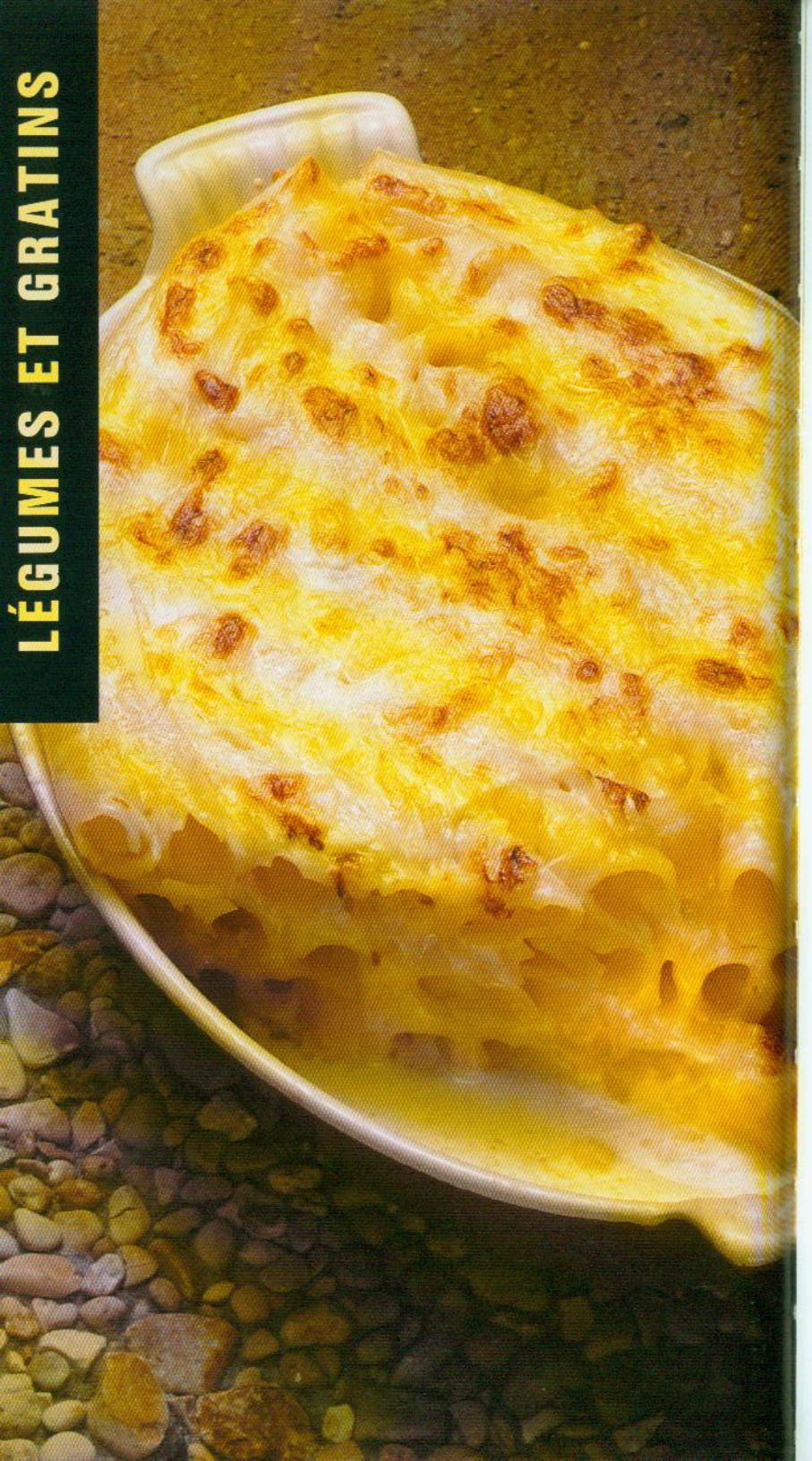
>Retirer la langue, l'éplucher lorsqu'elle est encore chaude. La couper en tranches. Egoutter la tête de veau, la couper également en tranches. Sortir la cervelle de son bouillon de cuisson à l'aide d'une écumoire. La trancher délicatement.

>Disposer tête de veau, langue, cervelle, et petits légumes sur un plat de service très chaud. Accompagner de la sauce gribiche, en saucière.

8 cornichons au vinaigre.
40 g de câpres.
3 échalotes, sel, poivre.

Accompagnement :
16 petites carottes.
16 petites pommes de terre.
250 g de petits oignons.

Temps de cuisson de la tête de veau : 2 heures



Gratin de macaroni

POUR 6 PERSONNES

300 g de gros macaroni longs,
10 cl de crème liquide,
150 g de beaufort,
30 g de parmesan râpé,
20 g de beurre,
sel, poivre.
Une truffe facultative.

Pour la béchamel :
100 g de beurre,
50 g de farine tamisée,
1/2 litre de lait,
1 cuillerée à café de sel,
1 pincée de poivre moulu,
1 pincée de muscade.

Temps de cuisson :
40 mn environ

>Préparer la béchamel : mettre le beurre à fondre dans une casserole, mélanger la farine, ajouter lait, sel, poivre et muscade. Poser sur feu moyen et mélanger sans arrêt avec le fouet à main jusqu'à l'ébullition. Donner quelques bouillons, réserver.

>Mettre 4 litres d'eau et une poignée de gros sel dans un fait-tout. Porter à ébullition et y jeter les macaroni. Les laisser cuire environ 15 à 20 minutes après la reprise de l'ébullition. Surveiller la cuisson car ils doivent rester « al dente ». Les égoutter.

>Couper le beaufort en gros copeaux.

>Ajouter la crème dans la béchamel bouillante ainsi que 100 g de copeaux de beaufort. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

>Préchauffer le four à 210° (th 7). Beurrer le plat à gratin. Tapisser le fond d'une couche de macaroni, recouvrir d'une couche de béchamel, et continuer de monter le gratin en alternant les couches. Terminer par une couche de béchamel.

>Répartir les copeaux de beaufort restants sur le dessus du gratin. Saupoudrer de parmesan râpé.

>Mettre au four et laisser dorer et gratiner 20 minutes.

Petits pois à la bourgeoise

POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de petits pois frais,
1 botte de petits oignons nouveaux,
4 cœurs de laitue,
1 carotte,
1 brin de thym,
150 g de lard fumé,
100 g de beurre,
1 cuillerée à soupe de sucre,
sel, poivre.

Temps de cuisson : 20 mn

>Sortir le beurre à l'avance du réfrigérateur pour le ramollir.

>Ecosser les petits pois. Couper les tiges des petits oignons à 2 cm. Les éplucher. Eplucher la carotte, la couper en petits dés. Laver, essorer et couper les cœurs de laitue en grosses lanières.

>Mettre les petits pois dans une cocotte avec les petits oignons, les dés de carotte et les lanières de laitue.

>Ajouter le sucre, sel et poivre. Bien mélanger.

>Répartir le beurre mou en morceaux sur les petits pois. Mélanger avec les mains pour que petits pois et feuilles de laitue soient bien enrobés de beurre.

>Ajouter le brin de thym. Couvrir, poser la cocotte sur feu moyen et laisser cuire 20 minutes.

>Oter la couenne du lard, le détailler en petits lardons. Les faire blanchir 1 minute à l'eau bouillante, les égoutter et les ajouter aux petits pois en fin de cuisson.

>Les feuilles de laitue ayant totalement fondu apportent leur moelleux aux petits pois.

Tendre gratin de cardons à la moelle

POUR 6 PERSONNES

1 pied de cardon,
2 cuillerées à soupe de farine,
1 petite poignée de gros sel,
2 citrons et 1/2,
3 litres d'eau,
35 g de beurre,
1 litre de bouillon (pot-au-feu ou bouillon instantané),
200 g de moelle de bœuf (4 beaux os),
50 g de gruyère râpé,
sel, poivre.

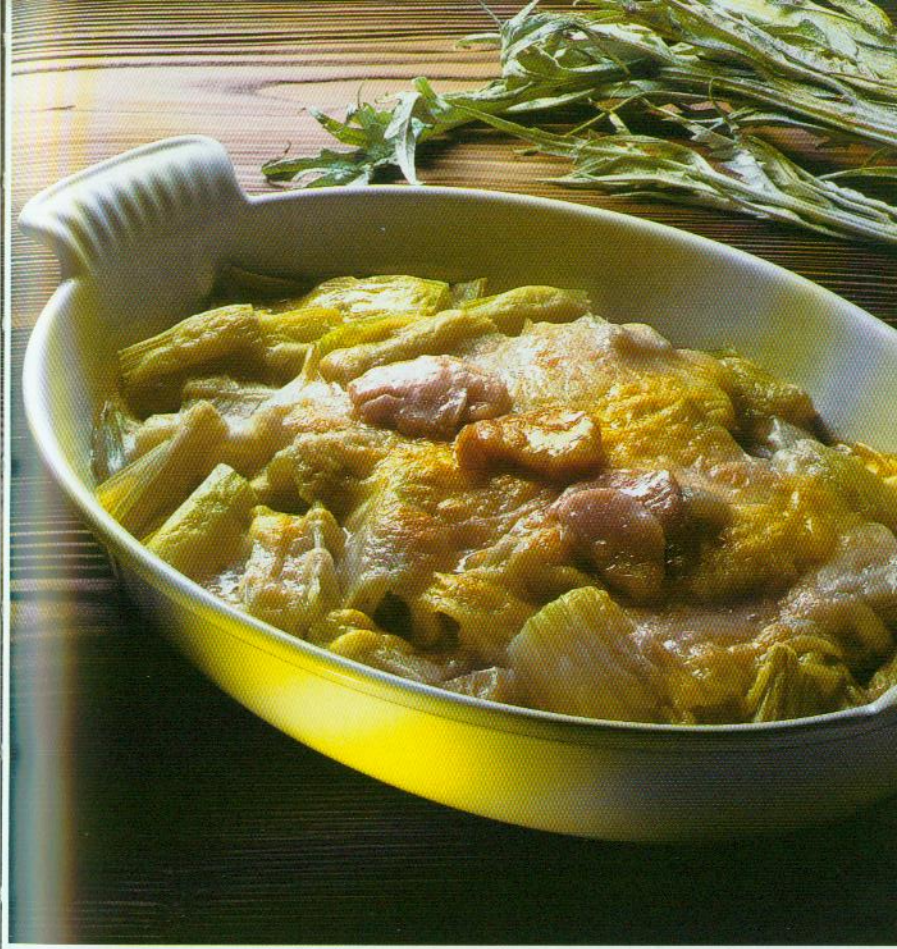
Temps de cuisson : 40 mn environ

>Parer le cardon en enlevant les côtes défraîchies pour ne garder que les tiges bien tendres. Les couper en tronçons assez longs : 10 cm, et ôter les fils qui recouvrent les branches. Citronner les tronçons et les recouper en trois, afin d'obtenir des morceaux de 3 cm, pas plus. Les mettre à tremper dans un récipient d'eau froide citronnée ou vinaigrée afin d'éviter le noircissement en attendant la cuisson.

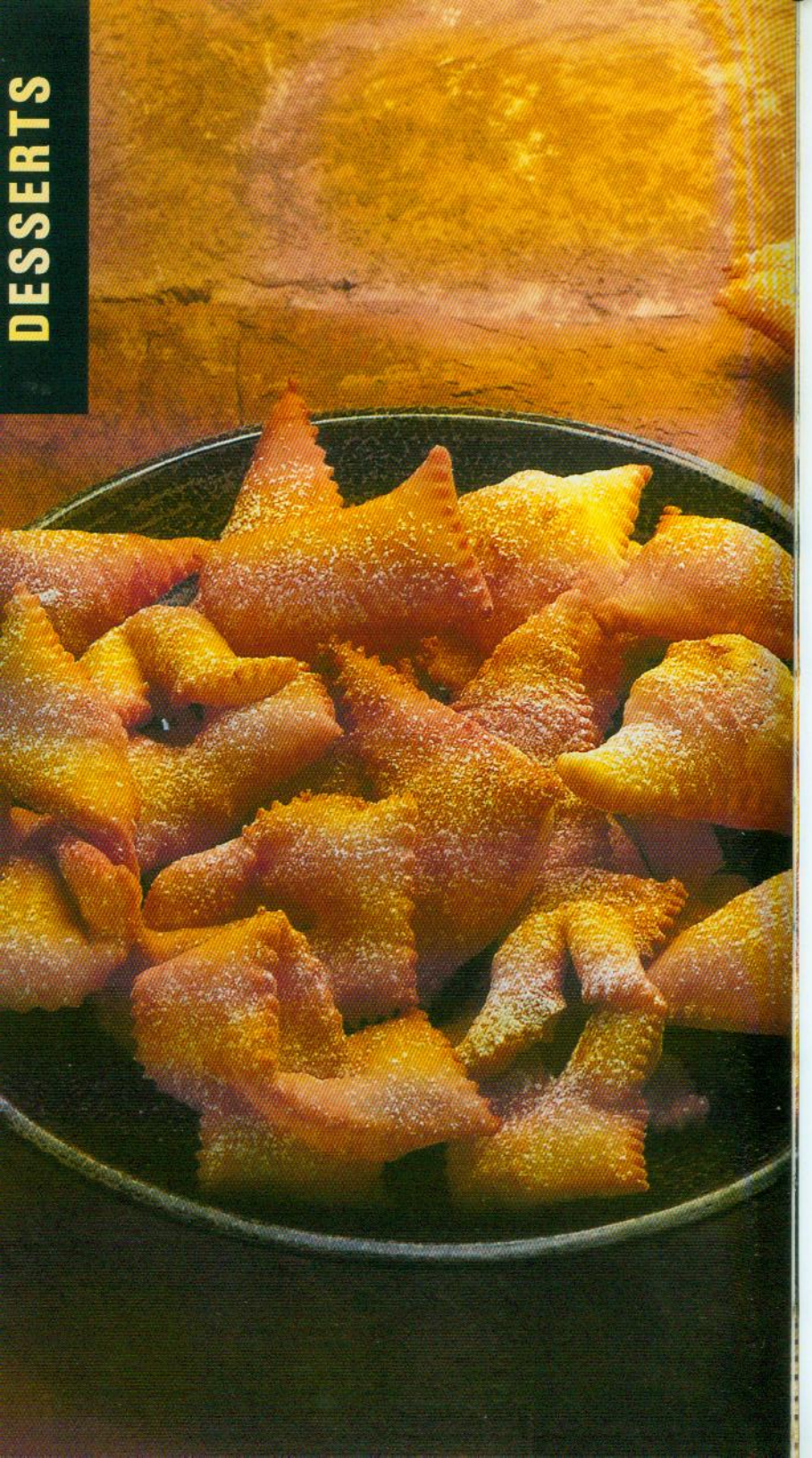
>Pendant ce temps, ou à l'avance, préparer un blanc avec les trois litres d'eau, 1 cuillerée de farine diluée dans un jus de citron et la poignée de gros sel. Porter à ébullition en remuant de temps en temps. Y jeter les cardons en tronçons et laisser cuire 45 minutes environ, à couvert.

>Lorsque le cardon est cuit, préparer un roux en faisant fondre 20 g de beurre dans une casserole. Lorsqu'il est mousseux, incorporer 1 cuillerée à soupe de farine, bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Attendre une minute que le mélange ait pris couleur. Mouiller avec le litre de bouillon ; battre au fouet pour obtenir l'homogénéité et laisser prendre à petit feu, pendant 20 minutes. Goûter au dernier moment et assaisonner.

>Dans une casserole à part, faire cuire les os à moelle, à l'eau frémissante salée et poivrée, pendant 15 minutes.



>Egoutter soigneusement le cardon. Le mélanger à la sauce déjà obtenue. Verser dans un plat en terre allant au four, largement beurré (10 g environ). Déposer sur la surface d'épaisses rondelles de moelle. Saupoudrer de gruyère râpé. Mettre à four préchauffé à 210° (th. 7). Mettre sur la position grill. Laisser gratiner et prendre couleur pendant 5 minutes. Servir aussitôt dans le plat de cuisson.



Bugnes

> Sortir le beurre à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit mou.

> Râper le zeste du citron très finement.

> Mélanger la farine et la pincée de sucre dans un saladier. Ajouter la levure, bien mélanger. Incorporer les œufs un par un. Ajouter le beurre mou, le zeste de citron râpé et le rhum. Travailler la pâte du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte souple.

> Mettre l'huile à chauffer dans une friteuse. Surveiller la température qui ne doit pas être trop chaude.

> Etaler la pâte très finement. A l'aide de la roulette cannelée, découper la pâte en rectangles de 10 x 5 cm, ou en triangles de 10 cm de côté ou en rectangles fendus en leur milieu, afin de pouvoir repasser la pâte par la fente comme pour un nœud de cravate. Lorsque l'huile est à bonne température, y plonger les morceaux de pâte par petites quantités.

> Dès que les bugnes remontent à la surface et prennent une belle couleur blond doré, les sortir et les poser sur du papier absorbant. Saupoudrer les bugnes de sucre glace.

POUR ENVIRON 100 BUGNES

500 g de farine,
200 g de beurre,
4 œufs,
1/2 paquet de levure chimique,
1 zeste de citron,
1 cuillerée à soupe de rhum,
1 pincée de sucre en poudre,
sucre glace,
2 litres d'huile d'arachide pour la friteuse.

Matériel :
une roulette cannelée en buis.

Crème caramel

POUR 6 PERSONNES

1 litre de lait,
1 gousse de vanille ou le zeste d'un citron entier,
160 g de sucre en poudre,
7 œufs entiers,
quelques grains de gros sel.
Pour le caramel :
8 morceaux de sucre (ou 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre),
4 cuillerées à soupe d'eau.

Temps de cuisson :
30 mn

>Faire bouillir le litre de lait en le parfumant au choix avec une gousse de vanille ou le zeste d'un citron entier.

>Ajouter quelques grains de gros sel et les 160 g de sucre.

>Pendant ce temps, battre 7 œufs entiers à la fourchette dans une terrine ou un saladier. Verser le lait bouillant par-dessus. Bien mélanger le tout.

>Dans une casserole, faire fondre le sucre dans l'eau pour le caramel. Porter sur feu doux jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée soutenue.

>Napper rapidement le fond d'un plat en terre avec ce caramel liquide.

>Verser le mélange œufs et lait par-dessus.

>Mettre à cuire à four chaud à 210° (th. 7), selon la technique du bain-marie. Laisser cuire 20 minutes, en veillant à ce que l'eau du bain-marie n'atteigne pas l'ébullition.

>Servir tiède, si l'on veut, ou attendre quelques heures pour que le caramel colore joliment la crème.

Far breton

>Laver les pruneaux, les mettre dans une casserole d'eau froide et les faire cuire 10 minutes à feu doux (ils doivent être tendres mais encore fermes), les égoutter, les dénoyauter.

>Porter le lait à ébullition.

>Mélanger sucre et farine dans une grande terrine, puis y incorporer les œufs entiers un par un.

>Verser le lait bouillant lentement sur le mélange précédent en tournant très vite à l'aide d'une cuillère en bois.

>Beurrer légèrement le plat, y verser la préparation et mettre à cuire à four moyen pendant 20 minutes.

>A mi-cuisson ajouter les pruneaux dénoyautés en les répartissant.

>Le far est cuit lorsqu'il est doré.

>Servir légèrement tiède ou froid.

POUR 6 PERSONNES

200 g de farine,
200 g de sucre en poudre,
4 œufs entiers,
1 litre de lait,
225 g de pruneaux moelleux.

Matériel :
un plat allant au four (en terre de préférence)

Temps de cuisson :
30 mn

Gâteau basque

POUR 8 PERSONNES

Pour la pâte :
200 g de farine,
150 g de beurre,
150 g de sucre en poudre,
2 œufs,
le zeste d'un citron non traité,
1/2 cuillerée à café de sel.

Pour la crème pâtissière :
1/4 litre de lait,
2 jaunes d'œufs,
50 g de sucre en poudre,
30 g de farine,
1 cuillerée à soupe de rhum,
1/2 gousse de vanille,
1 noix de beurre.

Matériel :
1 moule à manqué de 18 à 20 cm de diamètre.

Temps de cuisson :
1 h environ

>Préparer la pâte : râper très finement le zeste de citron.

>Mettre le sucre, le sel, le zeste de citron râpé, un œuf entier et un jaune dans un saladier. Travailler le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse. Incorporer peu à peu le beurre ramolli.

>Ajouter la farine et finir de travailler la pâte à la main. La rouler en boule et la laisser reposer au frais au moins 40 minutes.

>Préparer la crème pâtissière : faire bouillir le lait avec la demi-gousse de vanille fendue en deux. Travailler le sucre et les jaunes d'œufs dans une terrine jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine puis le rhum. Verser petit à petit le lait bouillant. Reverser dans la casserole et faire épaissir à feu très doux sans cesser de tourner. Dès que le mélange commence à bouillir, retirer du feu. Déposer une noix de beurre à la surface de la crème et la laisser refroidir.

>Montage du gâteau :
Séparer la pâte en 2/3 et 1/3. Etaler les 2/3. En tapisser le fond et les côtés d'un moule à manqué beurré.

>Garnir l'intérieur avec la crème pâtissière refroidie.
Etaler l'autre morceau de pâte, le poser en couvercle en le faisant

adhérer en mouillant les bords avec un peu d'eau et en pinçant.

>Badigeonner la surface à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Dessiner des stries avec les dents d'une fourchette. Piquer la surface du gâteau avec la pointe d'un couteau.

>Faire cuire à four moyen à 210° (th 7), pendant 45 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Œufs à la neige

POUR 6 PERSONNES

Crème anglaise :
1 litre de lait entier,
9 jaunes d'œufs,
100 g de sucre en poudre,
1 gousse de vanille bourbon,
1 pincée de sel.

Œufs à la neige :
8 blancs d'œufs,
60 g de sucre en poudre,
1 pincée de sel,
2 litres d'eau.

Temps de cuisson :
30 mn environ

>Crème anglaise : on peut très bien préparer la crème anglaise plusieurs heures à l'avance.

>Dans un saladier battre les jaunes d'œufs, le sucre et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Porter le lait plus la gousse de vanille à ébullition. Verser une louchée de lait chaud dans les jaunes battus en mélangeant bien. Hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs au lait. Mettre de nouveau sur le feu en réglant la source de chaleur au plus bas. Surveiller attentivement l'épaississement de la crème en tournant constamment le mélange à la cuillère en bois. Dès que la crème a atteint la consistance qui convient, la verser dans un saladier et réserver au frais.

>Œufs à la neige : dans un récipient en inox (type cul-de-poule), battre les œufs en neige très ferme au fouet électrique, en les additionnant d'une pincée de sel. Incorporer alors les soixante grammes de sucre en prenant soin de ne pas « casser » la mousse.

>Emplir aux trois quarts une grande casserole d'eau. La porter à ébullition et s'arranger pour obtenir une eau juste frémissante. Former de petites cuillerées de blancs d'œufs battus et les faire pocher dans le liquide (1 minute de chaque côté). Mettre les œufs ainsi cuits à égoutter sur un linge.

Recommencer l'opération aussi souvent que nécessaire pour venir « à bout » des blancs d'œufs battus. Laisser refroidir.

>Dans un plat creux, verser la crème anglaise. Disposer les blancs d'œufs battus sur le dessus. Couler un filet de caramel blond sur les œufs et servir immédiatement.

Poires à la beaujolaise

POUR 6 PERSONNES

12 petites poires (de la saint-Jean en saison) ou 6 belles passe-crassane,
1 bouteille de vin rouge (Beaujolais, Morgon),
150 g de sucre en poudre,
1 bâton de cannelle,
1 gousse de vanille,
6 grains de poivre,
1 clou de girofle,
1 zeste d'orange non traitée,
1 verre de crème de cassis de Dijon.

Temps de cuisson : 30 mn

>Fendre la gousse de vanille en deux.

>Verser le vin dans une casserole assez grande pour pouvoir contenir les poires. Ajouter le sucre, le zeste d'orange, la cannelle, la gousse de vanille.

>Enfermer les grains de poivre et le clou de girofle dans une petite gaze et l'ajouter dans la casserole.

>Porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes.

>Eplucher soigneusement les poires en laissant les queues.

>Les plonger dans le sirop et les laisser cuire à petits frémissements 20 minutes. Les laisser refroidir dans le vin.

>Pour les servir, les disposer dans un compotier, les arroser du sirop et de la crème de cassis mélangée à froid. Les accompagner de macarons ou de croquants.

Tarte Tatin

>Eplucher les pommes, les citronner, les couper en deux dans la hauteur, retirer délicatement les pépins et la partie ligneuse du cœur.

>Couper le beurre en petits morceaux, les répartir au fond du moule et les saupoudrer de sucre en poudre.

>Disposer les pommes debout, bien serrées les unes contre les autres.

>Faire cuire à four doux, à 140° (th 4/5) pendant 1 heure.

>Pendant la première cuisson, étaler la pâte feuilletée.

>Sortir la tarte du four, la laisser refroidir une heure ou deux, puis la recouvrir de la pâte en la faisant rentrer à l'intérieur du moule.

>Remettre à four moyen pendant encore 1 heure.

>Surveiller la cuisson. Au début, le caramel forme de grosses bulles puis en fin de cuisson, de très petites bulles.

>Retourner la tarte sur le plat de service dès sa sortie du four.

POUR 6 PERSONNES

2 kg de pommes (reine des reinettes ou canada).
250 g de pâte feuilletée.
160 g de sucre en poudre.
80 g de beurre.
1 citron.

Matériel :
un moule à manqué à revêtement anti-adhésif de 22 cm de diamètre.

Temps de cuisson :
1 heure + 1 heure

Voir photo page 1